Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem.

Rok I. Kraków, 15-go czerwca — 15-go lipca 1932. Nr. 1.

PRZEWODNIK ZDROWIA

CZASOPISMO POŚWIĘCONE OCHRONIE ZDROWIA, HIGJENIE OSOBISTEJ I SPOŁECZNEJ, WYCHOWANIU FIZYCZNEMU, WYCHOWANIU NIEMOWLĄT I KOSMETYCE

NACZELNY REDAKTOR: DR ADOLF KLĘSK.

NACZELNY REDAKTOR PRZYJMUJE W KAŻDĄ SOBOTĘ od 12—1 w poł. | REDAKCJA I ADMINISTRACJA, UL. JAGIELLOŃSKA 9. I. p. TELEFON NACZELNEGO REDAKTORA NR. 120·91. | RĘKOPISÓW NIE ZWRACA SIĘ.

Cena 50 gr. | PRZEDPŁATA PO KONIEC WRZEŚNIA ZŁ. 2·—, PO KONIEC GRUDNIA ZŁ. 5·—. | Cena 50 gr.

TREŚĆ NUMERU:

Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem.

Rok I. Kraków, 15-go czerwca — 15-go lipca 1932. Nr. 1.

PRZEWODNIK ZDROWIA

CZASOPISMO POŚWIĘCONE OCHRONIE ZDROWIA, HIGJENY OSOBISTEJ I SPOŁECZNEJ, WYCHOWANIU FIZYCZNEMU, WYCHOWANIU NIEMOWLĄT I KOSMETYCE

NACZELNY REDAKTOR: DR ADOLF KLĘSK.

NACZELNY REDAKTOR PRZYJMUJE W KAŻDĄ SOBOTĘ od 12—1 w poł. | REDAKCJA I ADMINISTRACJA, UL. JAGIELLOŃSKA 9. I. p. TELEFON NACZELNEGO REDAKTORA NR. 120·91. | RĘKOPISÓW NIE ZWRACA SIĘ.

Cena 50 gr. | PRZEDPŁATA PO KONIEC WRZEŚNIA ZŁ. 2·—, PO KONIEC GRUDNIA ZŁ. 5·—. | **Cena 50 gr.**

Od Wydawnictwa.

Oddając nowe nasze pismo w ręce czytelników musimy dodać kilka słów wyjaśnienia, dlaczego w tak trudnych obecnie dla wydawnictw czasach podjęliśmy się tego. Nasz „PRZEWODNIK ZDROWIA“ ma spełnić i mamy nadzieję, że spełni, kilka bardzo ważnych, społecznych zadań. Każdego uderzyć musiał chyba fakt, że w wielu codziennych czasopismach wprowadzono osobny specjalny dział lekarski co daje najlepszy dowód, jak potrzebnemi są wszelkie wiadomości z tej dziedziny. Nauka lekarska, technika i postęp przemysłu idzie tak naprzód, że trudno człowiekowi bez jakiegoś fachowego przewodnika w tem się wyznać. Na każdym niemal kroku spotykamy rozmaite szumne reklamy i dlatego konieczną wprost jest rzeczą, aby czytelnik laik miał sposobność poradzenia się w danym wypadku, zwłaszcza, gdy chodzi o rzeczy nie wymagające specjalnej porady lekarskiej. Prócz tego wiele jest kwestji bardzo ważnych, w których koniecznem jest informowanie czytelników o nowych zdobyczach nauki dość wspomnieć tu o rozmaitych aparatach, naświetlaniach i t. p. Również koniecznym jest taki poradnik w sprawach dotyczących higjeny społecznej jakoteż zwalczania chorób zakaźnych, ustawa bowiem wymaga tutaj np. by głowa rodziny, czy kierownik danej instytucji, doniósł zaraz o chorobie zakaźnej, gdyż czasem lekarz nie może być pod ręką. Wynika więc z tego, że ustawa przypuszcza, że każdy mniej więcej choć z grubsza potrafi jako tako w tym wypadku dać sobie radę. A tymczasem ludzie okazują pod tym względem nieraz zupełną ignorancję. Tosamo odnosi się do udzielania pomocy w nagłych wypadkach i pielęgnowania chorych w domu. Niestety zanikł już niemal zupełnie, tak sympatyczny i szlachetny dawniej typ lekarza domowego, do którego zwracać się można było nietylko po poradę ale i w wielu innych wątpliwych kwestjach. To też mystarać się będziemy stać się takimi doradcami naszych czytelników, zupełnie naturalnie nie wchodząc w kompetencję lekarską. Celem też naszego pisma będzie zachęcanie do sportów i wychowania fizycznego, hartowania się, jakoteż zwalczanie rozmaitych jeszcze dotąd tkwiących w społeczeństwie zabobonów i przesądów jakoteż partactwa. Osobną rubrykę poświęcimy także racjonalnemu odżywianiu się i djetetyce, jakoteż sprawie higjeny życia codziennego, czystości, kosmetyki, higjeny pracy i przemysłu, higjeny szkolnej, walki z gruźlicą i rakiem i t. d.

Oddając pierwszy ten nasz numer w ręce P. T. Czytelników — upraszamy o łaskawe popieranie i rozpowszechnianie naszego wydawnictwa, zwracanie się do nas w sprawach wątpliwych, a wreszcie współpracę PP. Lekarzy, jakoteż osób zajmujących się temi, tak żywotnemi sprawami dotyczącemi zdrowia!

Redakcja.

DR ADAM ZYLBER
Lekarz miejskiego sanatorjum gruźliczego w Krakowie.

WRÓG ZDROWIA, GRUŹLICA.

Pogłębiający się z dnia na dzień kryzys gospodarczy wyrzuca na ulicę coraz to większe masy bezrobotnych, budząc troskę o byt rodzin, pozbawionych żywicieli. Do walki z bezrobociem organizuje się całe społeczeństwo, wszędzie powstają komitety pomocy dla bezrobotnych i aczkolwiek nie rozwiążą one kwestji bezrobocia, to jednak uratują od śmierci głodowej, a innym pozwolą przetrzymać najcięższe chwile, boć przecież kryzys prędzej czy później skończyć się musi. O ileż bardziej godnym politowania jest los tych, których bezlitosna choroba zmusza do porzucenia pracy, na miesiące a czasem długie, długie lata, stając się przyczyną niedostatku i nędzy całej rodziny. Wśród chorób, które najczęściej powodują niezdolność do pracy pierwsze miejsce zajmuje gruźlica. W Polsce, z powodu gruźlicy umiera rocznie 70.000 ludzi, a liczba chorych na gruźlicę jest 10-cio krotnie wyższa, tj. wynosi 700.000. Jeżeli uświadomimy sobie wymową tych cyfr, to zrozumiemy, że walka z gruźlicą, to nie kwestja choroby, którą należy zostawić lekarzom, ale walka z wielką klęską społeczną, dla której trzeba organizować całe społeczeństwo. Aby móc grożącemu niebezpieczeństwu się przeciwstawić, musimy się przedewszystkiem dokładnie z niem zapoznać, wiedzieć skąd nam zagraża i jakiemi drogami kroczy.

Pojęcie zaraźliwości gruźlicy istniało w świadomości ogółu już dawno, o czem świadczą istniejące w dawnych czasach przepisy nakazujące chorych na gruźlicę izolować, a rzeczy pozostałe po nich palić, brakło jednak przekonywujących dowodów. W r. 1865 lekarz francuski Villemin szczepiąc zwierzętom zdrowym materjał pobrany od ludzi chorych na gruźlicę, wywołał u zwierząt dotychczas zdrowych objawy chorobowe, dowodząc w ten sposób, że gruźlica jest chorobą zaraźliwą. Ale i tym twierdzeniom brakło najważniejszego dowodu t. j. samego zarazka. Dopiero znakomity lekarz niemiecki Robert Koch w r. 1882 przy pomocy specjalnych metod barwienia w plwocinie chorych na gruźlicę ujawnił obecność drobnoustroju w kształcie laseczki potwierdzając ostatecznie pojęcie swoistości i zakaźnej natury gruźliczej. Zarazek ten ze względu na swój kształt i nazwisko odkrywcy został nazwany lasecznikiem Kocha. Odznacza się on wielką jadowitością i odpornością na wpływy zewnętrzne. W mieszkaniach ciemnych, wilgotnych, źle przewietrzanych może miesiącami zachowywać swą żywotność. Dopiero ciepłota 100° niszczy go zupełnie. W mleku krów gruźliczych giną laseczniki Kocha przy ciepłocie 60° w ciągu godziny, przy 70° w ciągu 10-ciu minut, a przy 90° po 2 minutach. Widzimy więc, że dopiero dokładne zagotowanie mleka niszczy laseczniki. Doskonałym środkiem dezynfekcyjnym jest słońce. Laseczniki wystawione na działanie promieni słonecznych giną już po kilku godzinach. Laseczników Kocha jest kilka typów: typ ludzki, bydlęcy, ptasi, ziemnowodny. Nas najbardziej obchodzić będzie typ ludzki i bydlęcy, jako te, z którymi naczęściej spotkać się można. Materjałem, który w szerzeniu się gruźlicy najważniejszą odgrywa rolę, jest plwocina chorych na gruźlicę, zwłaszcza w naszych warunkach, gdzie potrzeba korzystania ze spluwaczki należy do rzadkości. Mogą być i inne wydaliny, jak mocz i kał chorych na gruźlicę nerek, czy jelit, ale już rzadko, gdyż te wydaliny choćby ze względów estetycznych są szybko usuwane. Należy brać również pod uwagę zakażenie kropelkowe, t. zn. te kropelki, jakie człowiek chory rozpyla przy kaszlu, kichaniu i mówieniu, w promieniu 1 metra wokoło siebie. Jeżeli chodzi o drogi zakażenia, któremi dostaje się zarazek gruźlicy do ustroju ludzkiego, to tych jest kilka. A więc przewód oddechowy, pokarmowy, błony śluzowe i skóra. W ostatnim wypadku rzadko, gdyż normalna skóra dostatecznie chroni organizm przed wtargnięciem zarazka, ale czasem zdarza się, że skóra ulegnie skaleczeniu i wtedy może nastąpić wtargnięcie laseczników do organizmu. Takie zakażenia zdarzają się przy sekcji zwłok gruźliczych, przy rytualnem obrzezaniu dzieci żydowskich, jeżeli osobnik dopełniający tego rytuału jest chory na gruźlicę i wreszcie, co najczęściej się zdarza, gdy dziecko pełzające po brudnej podłodze, zawierającej laseczniki Kocha otrze naskórek i w ten sposób umożliwi zetknięcie się zarazka z żywą tkanką organizmu. Mniejsze niebezpieczeństwo przedstawia spożywanie mleka krów gruźliczych przez powszechnie przyjęty już zwyczaj gotowania go przed użyciem. Widzimy przeto, że głównym źródłem zakażenia, jest chory na gruźlicę człowiek i jeżeli dzisiaj nawet w najmniejszym miasteczku staramy się otwierać poradnie przciwgruźlicze, to głównie w tym celu, aby móc przez ewidencję chorych, przez wywiady w domu chorego uskuteczniane przez specjalnie do tego celu wyszkoloną higjenistkę, dotrzeć do źródła zakażenia i przez pouczenie czy też izolację chorego, to źródło zakażenia zmniejszyć, czy też zupełnie unieszkodliwić. Nie każde zakażenie lasecznikami gruźlicy musi wywołać chorobę. Można śmiało powiedzieć,

---

Z PAMIĘTNIKA LEKARZA.

W narkozie.

Położono mnie na stole operacyjnym; kolega operator głosem pewnym, lecz spokojnym, zadecydował: proszę zaczynać narkozę!

Poczułem, że od tej chwili przestaję być zupełnie jednostką indywidualną, a raczej lekarze przestają się ze mną już liczyć, bo stoją uzbrojeni w swoje błyszczące instrumenta wobec wroga bardzo groźnego, t. j. choroby, z którą walczyć muszą z całym napięciem swoich sił i swoich wiadomości.

Ktoś położył mi maskę na twarz i polecił liczyć od 1—100. Poczułem zaraz zapach chloroformu pomięszanego z eterem i duszność. Liczyłem mechanicznie i przytem starałem się ruchami głowy uchylić trochę twarz z pod maski, ale narkotyzujący zapobiegał temu. Spostrzegłem, że doliczyłem już do 30, ale dalsze logiczne rachowanie sprawiało mi trudność. Zacząłem tedy słuchać: „proszę kompres“, mówił jeden głos — jedwab — powiedział ktoś drugi. Wtem zdawało mi się, że widzę przez maskę salę operacyjną. Białe jej ściany zaczęły mi się wydawać coraz to bielszemi, a sufit zaczął się podnosić w górę. I znalazłem się w olbrzymiej, jakby z lodu zrobionej sali bez początku i końca. Gdzie spojrzałem, widziałem unoszące się koło mnie cudne postacie, wszystkie jakoś mile i radośnie uśmiechnięte. Z dala dochodziły dźwięki jakiejś cudnej niebiańskiej muzyki, a naokoło czułem woń dziwnie miłą i rozkoszną. Ruchy moje były lekkie i swobodne, mogłem n. p. swobodnie unosić się w górę lub nadół, bez żadnego wysiłku i zupełnie nie wydawało mi się to dziwnem. Wprawdzie nikt tu nic nie mówił, czułem jednak dziwną łatwość porozumienia się z owemi istotami samem spojrzeniem.

Płynąłem — gdyż najwięcej pływanie ruch mój przypominał — gdy nagle zauważyłem że sklepienie owej hali zaczyna się łamać z początku w postaci łuku gotyckiego, potem łuk ten zaczął się znowu wydłużać i spłaszczać

że ilość zakażeń jest nieskończenie większa od zachorowań, a co więcej są nawet podstawy naukowe, do twierdzenia, że drobne nieuświadamiane, przypadkowe, a nieuniknione zakażenia prątkami gruźliczemi zwycięsko przez organizm przetrzymane, wytwarzają pewien stopień odporności na późniejsze chociażby silniejsze zakażenie. Ta odporność jednakże nie jest niestety trwałą. Wystarczą czynniki wogóle osłabiające organizm, aby istniejącą odporność załamać i wywołać chorobę, a o te czynniki nietrudno, wystarczy przeziębienie, nadużycie płciowe, zbyt wielka ilość porodów u kobiet, alkoholizm, przemęczenie fizyczne, czy umysłowe, aby znajdującą się w stanie utajenia chorobę rozwinąć. Czyż mogą być odporni ludzie mieszkający w ciemnych, brudnych, wilgotnych, nieprzewietrzanych mieszkaniach i naogół przeludnionych, odżywiający się jakościowo i ilościowo niedostatecznie?

Dlatego musimy pamiętać, że walka z gruźlicą to nie tylko zniszczenie laseczników Kocha, ale również walka z tem wszystkiem, co ułatwia zakażenie, osłabia organizm i zmniejsza jego odporność. Przy tak wielkiem rozpowszechnieniu gruźlicy, niema prawie rodziny, któraby tą klęską nie była dotkniętą. Niechaj przeto każdy, który podejrzewa u siebie gruźlicę zwróci się do lekarza, gdyż tylko wczesne rozpoznanie gruźlicy i wcześnie rozpoczęte leczenie może uchronić go przed dalszym rozwojem choroby. Niechaj każdy stara się o przestrzeganie choćby najprymitywniejszych zasad higjeny, a wtedy uchroni siebie i innych od ciężkiego schorzenia i nie będzie powiększać i tak już wielkiej armji bezrobotnych.

Dr A. B. HENKE
Lekarz miejski Grodzisk
(Wielkopolska).

Kilka słów o grypie.

Choroby zakaźne tj. takie, któremi możemy się zarazić za pośrednictwem powietrza, kaszlu, dotyku i obcowania z chorymi ludźmi, — nawiedzają stale ludzkość. Są jednak chwile, w których szczególnie ostro występuje pewna choroba zakaźna, atakując szerokie masy społeczeństwa a nieraz, dziesiątkując je, (epidemja) a przedewszystkiem tych z pośród niego, którzy są nieświadomi jak należy żyć, walczyć i ochraniać się przed chorobą. Wiadomo, że społeczeństwa stojące na wysokim poziomie kultury i cywilizacji umieją lepiej walczyć z chorobami zakaźnemi. Celem uświadomienia podajemy dzisiaj kilka słów o grypie.

Jedną z licznych chorób zakaźnych jest grypa, która dzisiaj szczególnie daje się nam we znaki. Liczniej zgłaszają się ludzie do lekarza z dolegliwościami, które dadzą się określić słowami: mam katar, jestem zaziębiony, po kościach mi chodzi i łamie, cały jestem do niczego itp.

Co jest przyczyną tej ciężkiej choroby? Otóż otaczają nas rozmaite zarazki, których gołem okiem nie możemy dostrzedz. Z posród miljonów zarazków w powietrzu, które mają rozmaite kształty, znajdują się także zarazki grypy, podobne swym wyglądem do małych laseczek. Do powietrza dostają się te zarazki przedewszystkiem przez kaszel człowieka chorego. Otaczający przeto chorego łatwo mogą się zarazić, jeżeli nie wiedzą, jak należy się zachować względem tej choroby.

Jakie są objawy tej choroby i co odczuwa człowiek, zakażony grypą? — Zazwyczaj występuje dość szybko wysoka temperatura, (która normalnie u człowieka zdrowego wynosi około 36.5^0 C.) może dochodzić do 39^0 C. albo nawet do 40^0 C. i wyżej. Obok tej gorączki występują często dreszcze. Dalej dotknięty grypą odczuwa ból głowy, powieki są ociężałe, oczy bolą, chory znajduje się cały w stanie ogólnego osłabienia, a szczególnie skarży się na bóle w krzyżach i w plecach.

Choroba występuje nie jednakowo u wszystkich. Jedni skarżą się szczególnie na katar nosa, inni gardła, krtani lub oskrzeli. (Występuje wówczas „mowa przez nos" chrypka i kaszel). Ten rodzaj grypy nazywamy grypą kataralną.

Czasami może wystąpić niedomaganie ze strony kiszek z objawami takiemi jak: wymioty, bóle brzucha, zaparcie stolca, rozwolnienie itp., mamy wtedy do czynienia z t. zw. grypą żołądkowo-jelitową.

Zazwyczaj jednak wszystkie te poszczególne grypy występują w jednym obrazie, mniej lub więcej dając się we znaki czy to w głowie, płucach, brzuchu lub w kościach.

Wspominaliśmy, że grypa może się gnieździć także w płucach. Jeżeli chory osobnik jest słabej budowy albo pochodzi z rodziny dotkniętej suchotami tj. gruźlicą, wówczas może łatwo uledz zapaleniu płuc, opłucnej, a co jest bardzo ważne, lasecznik gruźliczy atakuje wtedy nieraz wspólnie z lasecznikiem grypy płuca i człowiek wpada w suchoty.

Oprócz płuc mogą przy dłuższem trwaniu lub ostrzejszej formie grypy uledz zakażeniu także ucho, opony mózgowe, nerki, nerwy itd.

Naogół grypa dla ludzi zdrowych nie jest bardzo niebezpieczną, o ile należycie się odrazu szanują i leczą.

Dobrze jest podczas grypy przyjąć aspirynę, wypić gorącej herbaty, ażeby mocno się wypocić, leżeć w łóżku przez kilka dni i nie wstawać za wczas. Bliższe wskazówki co do leczenia; podą wyczerpująco lekarz. W tym czasie należy unikać styczności z innemi ludźmi, ażeby ich nie

---

i nagle... ujrzałem dokładnie żebrowanie sufitu szklanego sali operacyjnej,

Spojrzałem ku ranie i spotkałem życzliwy i zadowolony wzrok mego kolegi, który mówił coś do mnie, ale dokładnie rozumieć tego nie mogłem.

Obudziłem się potem ze snu już w pokoju, rana operacyjna nie sprawiała mi dolegliwości i zacząłem sobie wszystko przypominać. Narkoza, mimo pewnych niemiłych po niej przypadłości, pozostawiła mi bardzo miłe wspomnienie i nie mogę zrozumieć tych, którzy tej narkozy tak się boją.

Bardzo być może, że inni miewają przytem jakieś niemiłe i przykre marzenia, zwłaszcza gdy uśpienie nie przebiega u nich prawidłowo. Byłoby rzeczą niezmiernie ciekawą, by ludzie częściej opisywali swe wrażenia z narkozy, Lekarze są tak przy opąracjach zaabsorbowani, że nie można od nich poprostu oczekiwać, by się tem zajmowali, zwłaszcza, że wielu ludzi po narkazie nic sobie przypomnieć nie może.

Kto jednak przebył kiedy narkozę i pamięta to dokładnie, powinien swe wrażenia ogłosić lub choćby zakomunikować je komuś, a z pewnością powstałby z tego ciekawy przyczynek psychologiczny.

Zwłaszcza ciekawe spostrzeżenia czynić można przy uśpieniach krótkotrwałych, tak zwanych zamroczeniach lub uśpieniach, w oszołomieniu eterem lub chlorkiem etylu.

Pytałem się kilku znajomych w szpitalu, jakich przy uśpieniu doznawali wrażeń. Otóż zauważyłem, że wszyscy ci, którzy operacji i narkozy bali się bardzo, nie pamiętali nic, lub mieli wrażenia przykre, natomiast ci, którzy szli na operację spokojnie, przypominali sobie narkozę, jako coś bardzo miłego, przyczem przeważały określenia dziwnego spokoju, lekkości i wielkich przestrzeni.

Badanie tego snu sztucznego uważam może nawet za ważniejsze jak analizowanie i tłómaczenie zwykłych sennych marzeń.

zarazić a szczególniej nie pozwolić zbliżać się dzieciom do łóżka chorego,

Po wyzdrowieniu jeszcze przez kilka dni nie wolno dzieci całować, ponieważ mogą się u rekonwalescenta tj. człowieka powracającego do zdrowia po przebytej chorobie, znajdować jeszcze zarazki, które dla innych są groźne. Chorzy więc winni leżeć osobno, najlepiej o ile możności w osobnym pokoju.

Dalej by nie szerzyć grypy daleko i szeroko, (ażeby nie stała się tak straszną jak w roku 1918—20), powinniśmy o tem pamiętać i innym przypominać, aby nie kaszleć nie przytrzymując ręki przed ustami. ażeby tą drogą nie rozpylać drobnych kropelek śliny w powietrzu,

Wreszcie nie powinno się spluwać na podłogę. tylko do spluwaczki, a mieszkanie należy często wietrzyć. Pozwólmy słońcu wejrzeć do środka. Pościel, bieliznę i t, p. należy często zmieniać i w czystości utrzymywać.

Myjmy się często. a przedewszystkiem ręce przed jedzeniem i to ciepłą wodą.

Słowem przypomnijmy sobie elementarne zasady higjeny i wprowadzajmy je w czyn — a unikniemy przy dobrej woli — ostrożności i rozsądku nieraz zakażenia tą niebezpieczną chorobą.

Skłonność do zaziębiań.

Właściwie powiedziawszy, niewiemy dokładnie dotąd co to jest zaziębienie i na czem ono polega. Prawdopodobnie chodzi tu o pewien nagły refleks naczynio-ruchowych z jego następstwami co nawet da się czasem sztucznie u zwierząt w pracowni wywołać. Wiemy także, że jedni ludzie są specjalnie skłonni do zaziębień, inni znów na takowe odporni, a odporność tą można nieraz wywołać przez odpowiednie przyzwyczajenie osobnika do zmian temperatury, co zowiemy hartowaniem. Przy zaziębieniu ulegają przedewszystkiem zajęciu błony śluzowe dróg oddechowych, lecz i inne organa mogą przez tę sprawę być zajęte jak np. organy brzuszne, gardło i t. p. Błona śluzowa reaguje na zaziębienie podrażnieniem i przekrwieniem, przyczem zjawia się obfita wydzielina śluzu co zowiemy nieżytem czyli katarem. W razie poważniejszej sprawy te objawy podrażnienia stają się silniejsze, a wydzielina ze śluzowej przechodzi w ropną, co już zowiemy stanem zapalnym.

Wielka skłonność do zaziębień dróg oddechowych cechuje zwykle osobników gruźliczych lub do tegoż cierpienia skłonnych, może jednak być ta skłonność u zdrowego sztucznie wywołaną przez zbytnie wydelikacanie się. Zaziębienia występują najczęściej albo przy zmianach pór roku, lub też i nagle, wtedy gdy osobnik narażony jest na nagłą zmianę temperatury, przemoczy nogi, wyjdzie zbyt lekko ubrany a powietrze nagle się ochłodzi, będąc spoconym i zgrzanym wejdzie do chłodnej ubikacji lub zimnej wody i t. p. Są jednak ludzie, jak wspominaliśmy, którzy są zupełnie na zaziębienia odporni, a na odwrót znowu inni bardzo do tego skłonni. Bardzo często ta skłonność do zaziębień jest wywołaną przez to, że rodzice z zbytniej troskliwości o dziecko sami wydelikacają takowe, ubierając je za ciepło, nie przyzwyczajając do zimnych zmywań i chłodniejszej kąpieli, spania przy uchylonem oknie i t. p. Trzeba więc dzieci dlatego odpowiednio hartować, o ile naturalnie stan zdrowia na to pozwala, dlatego też lepiej jest zawsze poradzić się o to lekarza zwłaszcza gdy dziecko często się zaziębia a co, jak mówiliśmy, może być objawem skłonności do gruźlicy. Częste katary, np. nosa, mogą być powodowane nieraz nie zaziębieniem jak się przypuszcza, ale czemś innem, np. polipami nosa, cierpieniami muszli nosowej i t. p. podobnie katar oskrzeli nierzadko ma przyczynę w tem, że pacjent przebywa stale w złem powietrzu, kurzu i t. p., Tutaj zmiana warunków otoczenia potrafi dopiero wpłynąć dodatnio na cierpienia. U pewnych osób zjawiają się zwłaszcza na wiosnę tak zwane katary wiosenne błon śluzowych, zwłaszcza oczu, nosa, ga.dła, oskrzeli, przebiegając nieraz bardzo ciężko z gorączką, astmą i t. p. Przekonano się, że chodzi tu bardzo często o przeczulicę błon śluzowych wych wywołaną pyłkami kwiatowemi, kwitnących roślin. Z domowych roślin takie ostre podrażnienia błon śluzowych wywołać mogą pewne gatunki prymuli. Również i przytem cierpieniu można przy odpowiedniem leczeniu przeciwko tej przeczulicy uodpornie.

Niektóre katary ostre są bardzo zaraźliwe co dowodziłoby, że chodzi tu o jakąś sprawę zakaźną, to jest wywołaną bakterjami.

Reasumując wszystko powiemy, że aczkolwiek zaziębienie czy katar są zwykle drobnem cierpieniem, to nie należy nigdy takowych lekceważyć, lepiej wtedy pozostać w domu i zawezwać lekarza zwłaszcza gdy dołączy się do tego obfita wydzielina, ogólne osłabienie, podniesienie temperatury i t. p. Osobnik skłonny do katarów powinien poddać się ścisłemu badaniu lekarskiemu i za zezwoleniem tego rozpocząć hartowanie się o czem pomówimy na innem miejscu,

TĘŻEC.

Ostatni straszny wypadek z aktorem wileńskiego teatru śp. Józefem Łubiakowskim powinien być przestrogą dla wszystkich którzy ulegną jakiemu skaleczeniu czy zranieniu na ulicy, by sobie nawet najmniejszej ranki nie lekceważyć, gdyż błoto, kurz uliczny i ziemia, zwłaszcza ogrodowa, zmieszana z nawozem, zawierają bardzo często w sobie prątki strasznej choroby często śmiertelnej, którą zowiemy tężcem.

W chorobie tej rychło wszystkie mięśnie ulegają zupełnemu zasztywnieniu, gorączka podnosi się wysoko i chory nieraz w strasznych mękach i duszeniu się, kończy życie.

Na szczęście mamy obecnie energiczny środek zapobiegania tej chorobie w postaci wstrzykiwania surowicy przeciw tężcowi. Należy jednak to wstrzyknięcie zrobić jak najrychlej po wypadku, o ile możności tego samego dnia. Naturalnie ranę należy przytem doskonale odczyścić i zawinąć. U niektórych osób po wstrzyknięciu w pewien czas może wystąpić częściowa silna reakcja w postaci gorączki, dreszczy, wysypki na ciele, ewentualnie obrzęku stawów i chwilowego ogólnego rozbicia. Objawy te ustępują jednak rychło i występują stosunkowo rzadko i to tylko u osób czułych na wstrzykiwania surowic wogóle. Natomiast wyniki zapobiegawcze są tu bardzo dobre, czego między innymi nauczyła nas ostatnia wojna, w której mimo tak częstych strasznych ran po pociskach armatnich, zanieczyszczonych nieraz ziemią, wypadki tężca należały stosunkowo do rzadkości.

DR. EDWARD SZALIT (Tarnów).

Stosunek chorób zębów do ogólnego stanu zdrowia.

Coraz częściej wydarza się obecnie, że do dentystów przychodzą z polecenia lekarzy wewnętrznych pacjenci, z żądaniem by im wyjąć ząb z fistułą lub spróchniałe korzenie i nadmieniają, że jakaś odległa nawet od zębów choroba ma za przyczynę cierpienie zębów. Wiedzą wszyscy, że zepsute zęby utrudniają żucie i mogą powodować zaburzenia trawienia. To zaś jednak, że zęby i ich cierpienia wywołać mogą i inne choroby jest mniej znane. Ropa koło chorego zęba może się dostać w sąsiedztwo zwłaszcza do jamy szczękowej tak zwanej Highmora i w niej wywołać zapalenie, przebić się do oczodołów i spowodować ślepotę, a znane też są wypadki, że ropienie wywołać może zapalenie opon mózgowych lub ogólne zakażenie krwi ze zejściem śmiertelnem. Czyż jednak jest to możliwem, by i inne choroby, zwłaszcza chroniczne i to narządów nie pozostających pozornie w styczności z zębami i nie leżących w ich sąsiedztwie mogło mieć swe źródło w chorobach zębów? A jednak tak czasem bywa!

Ludzie przyzwyczaili się widzieć w zębach jakieś martwe organa, tymczasem są one tworami wysoce zróżniczkowanemi, żywemi, zaopatrzonemi obficie w naczynia krwionośne i nerwy, nawet bogaciej jak inne części ciała tych samych rozmiarów. Organizm ludzki stanowi jedność w której każda część pozostaje w ścisłym związku z innemi i dlatego choroby jednego narządu odbijają się nieraz równocześnie na funkcjach innych, a tyczy się to tak samo i zębów które niestety przez wielu ludzi bywają zaniedbywane. Kto z nas nie zna przykrych bólów ucha które w końcu okazują się następstwem zachorzenia zębów, kto nie zna bolesnego powiększenia gruczołów szyjnych towarzyszących zapaleniu okostnej! Każdy ząb jest małą istotą żyjącą dla siebie, a w jego wnętrzu leży dobrze ukryta miazka złożona z nerwów i naczyń krwionośnych, dalszy ciąg nerwu i naczyń szczęki wchodzących do zęba przez otwór na wierzchołku korzenia co nam już wskazuje, że zęby pozostają w ścisłym związku ze systemem nerwowym i krwionośnym całego organizmu. Zęby jak wiadomo psują się łatwo co zowiemy próchnicą. Przyczyn tejże jest wiele. Jedną z nich są bakterje przebywające stale w ustach. Z chwilą gdy szkliwo zęba zostanie w jakimś miejscu uszkodzone, bakterje dostają się do wnętrza, niszczą zębinę i wchodzą do miazgi. W tym stadjum można jeszcze przez usunięcie spróchniałych mas, wyczyszczenie zęba, ewentualnie wyjęcie nerwu, wypełnić wnętrze zęba masą czyli ząb zaplombować, by przez to zagrodzić bakterjom drogę do dalszego posuwania się. Bakterje bowiem mając drogę otwartą dostają się wzdłuż korzenia do zębodołów, wywołując tutaj zapalenie okostnej ze wszystkiemi przykremi następstwami znanemi każdemu kto je przechodził. Takie zapalenie ustępuje samo lub po wyrwaniu zębów, lecz pozostać może drzemiące ognisko z którego bakterje drogą krwi mogą każdej chwili wtargnąć do organizmu. Organizm broni się przeciw temu nieraz w ten sposób, że na wierzchołku korzenia tworzy się guzek zwany ziarniniakiem, który jest niejako wałem ochronnym, chroniącym organizm od ogniska zakaźnego. Jeżeli jednak ściana takiego guzka ulegnie zwyrodnieniu lub uszkodzeniu, wtedy bakterje lub jady mogą nagle dostać się do reszty organizmu, co potwierdziły badania (zwłaszcza w Ameryce) licznych badaczy, którzy wykazali, że wiele chorób może powstać przez zawleczenie zarazków, względnie jadów, z takich guzków do organizmu. Udało się też te same bakterje co w zębie wykazać i w innych narządach, jak stawach, pęcherzyku żółciowym i t. p. a nawet wywołać sztucznie te same choroby u zwierząt w tychże narządach. *Jest więc rzeczą bardzo możliwą, że takie choroby jak reumatyzm, zapalenie błony sercowej, zajęcie wyrostka robaczkowego, choroby pęcherzyka żółciowego i nerek, mają swe źródło czasem w chorobach zębów.*

Z tego cośmy wyżej powiedzieli widzimy, jakie czasem niebezpieczeństwa grożą organizmowi przez zaniedbanie uzębienia, nie mówiąc już o tem, że zepsute zęby kaleczą nieraz policzki i język, wytwarzając bolesne owrzodzenia a nawet trwając dłużej, raka. *Z tych też powodów każdy człowiek powinien dbać bardzo o swoje uzębienie i nie czekać na ból zęba, lecz dawać sobie co trzy do sześciu miesięcy dentyście rewidować zęby aby próchnicę wykryć w początkach i takową stłumić i uniknąć przez to smutnych nieraz następstw i powikłań.*

Zdrowie i higjena ludzkiej nogi.

Jeżeli *Rousseau* twierdził, że kultura degeneruje ludzkość, to za typowy przykład tego powinien był podać nogę, gdyż żadna część ciała nie jest tak nieraz przez kulturę degenerowana, jak stopa. Człowiek kulturalny, nie mówiąc już o niekulturalnym, nietylko nie dba o swoją nogę i nie zachowuje żadnej higjeny tejże, ale owszem czyni nieraz wszystko by tej nodze zaszkodzić. Moda np. nakazuje nosić zgrabne buciki, ciasne, spiczaste na wysokich obcasach, w których wprawdzie stopa wygląda zgrabnie, lecz buciki te są narzędziem tortury stale deformującym nogę, a nawet z czasem czyniącym z człowieka kalekę. Bardzo często dlatego u pięknej pani po zdjęciu bucika widzi się wprost przerażająco zniekształconą stopę, palce wygięte i powykrzywiane, pełno odgniotów i odparzeń. Nie rzadko znów stopa uledz może i innym schorzeniom i jeżeli na czas im się przy leczeniu nie zapobiegnie, człowiek również stać się może z czasem kaleką. Tak np. nie rzadką jest tak zwana płaska stopa, która jest wadą budowy lub wystąpić może wtedy gdy człowiek przy zajęciu musi długo stać lub chodzić albo też przybieże szybko na wadze i tyje. Cierpienie to zaniedbane, staje się potem bardzo przykrem i bolesnem i wprost uniemożebnia dłuższe stanie i chodzenie. Wadliwą budową jest też wystająca kostka przy nasadzie dużego palca.

Cierpienie to, szpecące nieraz bardzo nogę, da się jednak jeżeli już nie uleczyć, to przynajmniej zmniejszyć przez odpowiednie leczenie względnie operację. Widzimy więc z tego że o nogę trzeba dbać bardzo i zachowywać skrupulatną czystość a przedewszystkiem nosić wygodne i higjeniczne obuwie przystosowane do kształtu nogi i nie uciskające palców. Obecnie nowością jest nawet wprowadzenie pończoch posiadających osobne palce tak jak rękawiczki, Powinno się prócz tego nogę, a zwłaszcza palce, często ćwiczyć i gimnastykować a w razie jakichś schorzeń zwrócić zaraz o poradę do lekarza ortopedy. Byłoby wreszcie wskazanem ażeby szewcy nasi ucząc się rzemiosła w szkołach wieczorowych. zapoznali się tamże dokładnie z budową nogi, najczęstszymi chorobami tejże i wyrobem bucików ortopedycznych w razie schorzenia stopy.

DR ADOLF KLĘSK.

HIGJENA DUCHA.

O ile dzięki Bogu dba się u nas coraz więcej o higjenę ciała, to tymczasem nikt nie zwraca uwagi na higjenę ducha w przypuszczeniu, że takowa jest zbyteczna lub wogóle nie istnieje. Tymczasem funkcje ciała są tak ściśle związane z funkcjami ducha, że każde zboczenie w ciele poważniejszej natury, wywołuje nieraz reakcję duchową, a na odwrót pewne niedokładności w sferze duchowej lub też zaburzenia w sferze intelektualnej, odbijają się znowu na ciele, względnie jego funkcjach. Zwłaszcza w obecnych czasach intenzywnego wysiłku duchowego połączonego nieraz z wyczerpaniem, dbać należy bardzo o higjenę ducha, by nie dopuścić do jakichś poważniejszych zmian. Podobnie jak przy ciele, higjena ducha przedewszystkiem podaje wskazówki jak unikać i zapobiegać szkodliwościom pod tym względem. Przedewszystkiem proceder ten trzeba zacząć już w wieku dziecięcym, albowiem wtedy tąk ciało jak duch są jaknajpodatniejsze na wszelkie szkodliwości. Zrozumiała to dobrze nowoczesna pedagogja, która stara się unikać przemęczania dzieci, pozwala im należycie odpoczywać, wprowadza ćwiczenia fizyczne, zabawy i sporty do szkoły, aby przez nie wpłynąć przyjemnie na umysł dziecka, natomiast wyklucza ze szkoły wszelkie dawniej tak często używane srogie kary, bicie i sianie postrachu wśród dzieci. Niestety bardzo często te zabiegi szkoły niweczy dom, a więc zgorzkniali i zdenerwowani rodzice, którzy psują nieraz wszystko to co szkoła miłego i radosnego dzieciom dała. Nic też dziwnego, że wobec tego coraz więcej między dziećmi spotyka się osobników nerwowych, neurasteników, histeryków lub osobników o usposobieniu pesymistycznemi i już w tem wieku zniechęconych do życia. Dalszym bardzo ważnym czynnikiem przy zachowywaniu higjeny ducha jest praca i zawód danego osobnika. Bardzo wielu ludzi obiera sobie zawód do którego niema zupełnie ani duchowego, ani fizycznego uzdolnienia, cóż potem dziwnego, że człowiek taki niecierpi swego zawodu, ciągle narzeka, pracuje niechętnie, a praca ta męczy go i wprost szkodzi duchowo, a nie rzadko cieleśnie.

Samo się przez się rozumie, że do higjeny ducha, podobnie jak do higjeny ciała, potrzebnym jest regularny tryb życia, a więc przedewszystkiem sen, który powinien być wypoczynkiem nietylko dla ciała, lecz i dla zmęczonego i skołatanego umysłu. Niestety pod tym względem ludzie obecnie bardzo często grzeszą, bo używają jako wypoczynku zabaw nocnych, a przez to umysł ich. ciągle żądny nowych wrażeń, nigdy wypocząć nie może. Schodzi się to zarazem z następnym postulatem higjeny ducha, mianowicie kwestją wypoczynku po pracy. Prawdziwy wypoczynek polega na tem, by dana grupa tkanek rzeczywiście po pracy wypoczęła, co nie przeszkadza, by inna grupa wtedy funkcjonowała. Po pracy biurowej, przy której osobnik pracuje mózgiem, a mało się rusza, wypoczynkiem będzie przechadzka, sport i praca w ogrodzie, natomiast nieraz, gdy ktoś wtedy w domu położy się, będzie czytał lub pragnie zasnąć, to tego wypoczynku nie zazna i czuć się będzie nadal zmęczonym. W czasie wakacji i urlopów wypoczywać należy na łonie natury, zmieniając zupełnie tryb życia cielesnego, a przedewszystkiem duchowego. Tymczasem wypoczywamy wtedy w modnych zdrojowiskach, tańcząc całemi dniami i nocami i obracając się ciągle w tych samych mniej więcej warunkach życia i otoczenia. Wraca też potem człowiek do swych zajęć i dziwi się, że nic nie wypoczął, choć przecież, jak twierdzi, parę tygodni nic nie robił. Bezwarunkowo higjena ducha zaleca w pierwszym rzędzie utrzymywanie pogody umysłu, co jednak w obecnych warunkach życia jest bardzo trudnem do urzeczywistnienia, zwłaszcza jeżeli ktoś ma z natury pesymistyczne usposobienie, znajduje się w ciężkich warunkach lub brak mu zdrowia. Jednak i tutaj nie powinno się przynajmniej poddawać niepotrzebnie rozmaitym szkodliwościom, a natomiast korzystać, a nawet narzucać sobie przyjemne strony. Unikać więc należy denerwującej literatury i nie wyszukiwać samemu strasznych stron życia tak często obecnie malowanych jaskrawo w sztukach teatralnych, powieściach, filmach i t. p. Unikać należy jak ognia takich ludzi, którzy lubują się w tych okropnościach i innych niemi zatruwają. Wreszcie higjena ducha wymaga od nas, byśmy nieprzeciążali naszego umysłu zbyt szybkiem myśleniem, wykonywaniem kilku czynności na raz, powinno się więc zwalniać swój tryb życia, wprowadzać w nie więcej akuratności, punktualności, sumienności, a zarazem wyrozumiałości dla siebie i innych. Nie złe nieraz usługi, nawet przy pesymistycznem usposobieniu, oddaje tu autosuggestja i wmawianie w siebie. Że można w siebie wmówić rzecz smutną lub chorobę każdy w to wierzy, przecież tem samem prawem można wmówić w siebie rzecz miłą i pogodną! Starzenie się niezawsze ma główną przyczynę w zmianach cielesnych, owszem, częściej przyczyną szybkiego starzenia się cielesnego jest zbyt szybkie starzenie się ducha. Kto potrafi zachować długo świeżość i młodość ducha, ten z pewnością nie potrzebuje się obawiać szybkiej starości. W obecnych czasach ludzie mają niestety coraz to mniej ideałów, opierają wszystko na rzeczach realnych, a przecież tylko ideał, a względnie pragnienie jego może dać człowiekowi szczęście i nie zawieść go, jeżeli jest prawdziwym ideałem!

Reumatyzm jako zagadnienie społeczne.

Jakkolwiek reumatyzm czyli gościec jest chorobą bardzo częstą, to jednak niemal do ostatnich czasów nie zwracano nań większej uwagi i nie uważano cierpienia tego za chorobę społeczną. Pochodziło to z tego, że choć reumatyzm jest chorobą podobnie częstą jak gruźlica, to nie jest cierpieniem zaraźliwem i nie prowadzi tak rychło i często do śmierci, jak gruźlica. Natomiast reumatyzm jest cierpieniem które trwa długo, prowadzi często do nie zdolności do pracy i przez to osobnik z powodu tego cierpienia staje się przez długie lata ciężarem d.a instytucji ubezpieczeniowych lub opieki społecznej Dopiero na międzynarodowym kongresie balneologicznym w Londynie w roku 1925, po raz pierwszy zaczęto się zajmować reumatyzmem, jako cierpieniem społecznem i od tego też czasu zakłada się we wszystkich państwach towarzystwa, do walki z tem cierpieniem. W Polsęe utworzono także komitet walki z gośccem w roku 1929. Ze względu na to że dotąd gościem nie zajmowano się niejako urzędowo, niestety niema statystycznego ujęcia tej choroby, zwłaszcza, że dotąd wskutek małego uświadomienia społeczeństwa, pod tym względem, pod rubrykę gośćca podciągano prócz właściwego reumatyzmu i inne cierpienia, jak artretyzm, zapalenia nerwów, choroby kości i t. p Obecnie zaczyna się szczegółowo zestawiać te cierpienia, a to przedewszystkiem w instytucjach zajmujących się masowem lecznictwem, jak Kasach Chorych i Ubezpieczeniach od inwalidztwą, w kolejnictwie, wojskowości i u pracowników państwowych. Lecz już i teraz można z tych zestawień

podać pewne ciekawe fakty. Tak np. ze statystyk Kas Chorych wynika, że na tysiąc zachorowań bywa około 22% gruźlicy a 30% reumatyzmu to jest tegoż o 70% więcej. Obowiązkowo ubezpieczeni, chorują częściej na gościec aniżeli członkowie rodziny, co zresztą jasną jest rzeczą, bo są na uszkodzenia stawów czy mięśni więcej narażani Co do płci to bezwarunkowo częściej chorują na reumatyzm kobiety jak mężczyźni Inaczej przedstawia się sprawa leczenia. Na przeszło 10 tysięcy osób leczonych w szpitalach z powodu gośćca było przyjętych 138 osób, a z powodu gruźlicy 1658. Widzimy więc z tego jaskrawo jak lekceważą sobie wszyscy reumatyzm w przypuszczeniu, że cierpienie to nie jest ciężkiem i nie wymaga leczenia szpitalnego. Jeszcze smutniej przedstawia się kwestja wysyłania chorych do uzdrowisk czy zdrojowisk. Tutaj wysyłka chorych reumatycznych jest nikłą, jakkolwiek właśnie leczenie kąpielami jest właściwie najenergiczniejszym sposobem zwalczania reumatyzmu, Polska nie posiada jeszcze ustawy o ubezpieczeniu inwalidzkiem, a jedynie w dzielnicy byłego zaboru pruskiego obowiązuje niemieckie ustawodawstwo o ubezpieczeniu długoterminowem i ze sprawozdań tej dzielnicy możemy wyciągnąć jakieś wnioski. Otóż przekonywujemy się, że z inwalidów pobierających rentę z powodu obu cierpień ilość otrzymujących rentę z powodu gośćca jest 100% wyższą jak z powodu gruźlicy, przyczem przeważają tu kobiety w przeciwieństwie do mężczyzn przy gruźlicy. Na szczęście widzimy już pocieszające wyniki walki społecznej z reumatyzmem W Poznaniu wystawiono piękny gmach leczniczy do tego celu a w innych dzielnicach dąży się do tego. Za granicą mamy natomiast dokładne cyfry w sprawie reumatyzmu jako chorobie społecznej. Tak np. w Niemczech zestawienia Kas Chorych wykazują, że stosunek chorób reumatycznych do ogólnej ilości wszystkich schorzeń jest jak 10 69 do 100, podczas gdy przy gruźlicy jest 2, 75 do 100 a więc gościec jest 3 razy częstszem cierpieniem jak gruźlica. Również w Niemczech wykazano, że schorzenia reumatyczne dają 11.14% niezdolności do pracy, przyczem uderza fakt, że leczenie przeprowadza się przytem zaledwo w 10% przypadków, podczas gdy przy gruźlicy połowa chorych jest leczona. Umieralność na gruźlicę jest 70 razy większą niż na reumatyzm, dlatego też z powodu gruźlicy płaci się renty krótko, podczas gdy chroniczni reumatycy są ciężarem ubezpieczenia nieraz przez bardzo wiele lat. Podobne daty ogłoszono w Szwecji Anglja traci rocznie wskutek reumatyzmu 3141 tysięcy tygodni roboczych a zasiłki chorobowe i renty inwalidzkie wynoszą rocznie około 80 miljonów złotych! Leczenie reumatyzmu wymaga dużo czasu, odpowiednich urządzeń i jest bardzo kosztowne, niestety jak dotąd było ono więcej szematyczne. Do skutecznego zwalczania tej społecznej choroby muszą być w przyszłości dostosowane nasze kliniki i szpitale, które obecnie zajmują się więcej leczeniem wypadków ostrych, jak przewlekłych. Lekarze również nieraz nie wiedzą co robić z reumatyzmem, wewnętrzni nie widząc poprawy a nawet pogorszenie w stawach odsyłają chorych do chirurga, a ten znów jest zdania, że prócz leczenia miejscowego koniecznem jest leczenie ogólne i kieruje chorego do internisty. Zwłaszcza zaniedbane u nas jest leczenie zdrojowe reumatyków, zwłaszcza, że wymaga ono dłuższego pobytu chorego w zdrojowisku. Przyznać też trzeba, że nasze zdrojowiska nie są jeszcze dostatecznie urządzone dla leczenia reumatyków choć i tutaj widzimy wielkie starania w tej sprawie jak np. w Busku i w Iwoniczu. Także w klinikach lwowskich stworzono specjalny oddział dla reumatyków. Mamy nadzieję że sprawą ta, tak ważna społecznie, będzie szła coraz szybszym tępem naprzód i ludzie przestaną sobie lekceważyć reumatyzm, bo jest on, jak to wspomnieliśmy, klęską społeczną.

Instynkt a zdrowie.

Już świeżo narodzone stworzenie wykonuje zaraz pewne czynności, które są konieczne dla jego życia a broni się przed szkodliwościami, co zowiemy czynnościami instynktowemi. Instynkt rzadko bywa fałszywy i rzadko też zdrowiu szkodzi chyba, że jest spaczonym jak to często ma miejsce zwłaszcza pod wpływem kultury, co nieraz obserwujemy u zwierząt domowych lub ułaskawionych, a typowo u ludzi. Kultura niszczy bowiem lub deprawuje instynkty, zwłaszcza tyczące się zdrowia, narzucając życiu warunki sztuczne, nieraz wprost dla zdrowia zabójcze i tłumiąc lub zmieniając naturalne potrzeby i czynności organizmu. Niektóre naturalne instynkta jak np. płciowy bywają wprost u ludzi gwałtownie tłumione, co nieraz odbija się szkodliwie na zdrowiu, względnie na systemie nerwowym. Człowiek kultury musi wiele fizjologicznych czynności wykonywać nie wtedy kiedy zachodzi tego potrzeba, lecz kiedy może, lub nawet kiedy formy towarzyskie na to pozwalają. Jemy np. często nie wtedy kiedy odczuwamy głód, lecz kiedy zajęcie nasze na to pozwala a nieraz najobficiej jemy wtedy, kiedy organizm tego zupełnie nie potrzebuje np. wieczorami na zabawach. Kładziemy się również spać nie wtedy kiedy znużony organizm tego potrzebuje lecz wtedy, gdy w końcu znajdziemy na to chwilę czasu i śpiemy wtedy za krótko lub niepotrzebnie naodwrót za długo. Używamy nieraz rozmaitych przypraw do pokarmów wprost dla zdrowia szkodliwych, przeciwko którym nawet organizm broni się instynktownie np. nudnościami, wymiotami lub obrzydzeniem, pomimo to pobieramy dalej te środki ba! nawet przyzwyczajamy się do nich nałogowo. Gasimy pragnienie nie wodą lecz rozmaitemi płynami sztucznemi, rzekomo orzeźwiającemi, a nieraz właśnie szkodliwemi. Z tych też powodów instynkt odzywa się coraz rzadziej u człowieka kultury a co gorzej, czasem odzywać się może fałszywie. Dlatego też nie powinniśmy na punkcie zdrowia odbiegać zbyt od natury i uważać na siebie zwłaszcza, że żyjemy w coraz to gorszych i sztuczniejszych warunkach. Jeżeli odezwie się w nas jakiś, rzeczywiście potrzebny instynkt to o ile możności nie powinniśmy go przemocą tłumić lecz o ile to możebne posłuchać go zwłaszcza, że prawdziwa higjena zupełnie nie stoi z tem w sprzeczności, owszem poleca nam wszystko to czego natura w imię zdrowia od nas wymaga.

Leczenie chorób djetą bezsolną.

Już oddawna zwrócono uwagę na to, że powszechnie używana do potraw sól kuchenna, nietylko często nie jest do zdrowia potrzebną, ale nawet używana w zbyt dużej ilości lub w pewnych chorobach np. nerek, może być bardzo szkodliwą i przyczyniać się do tworzenia obrzęków i puchnięć. Także już oddawna stosuje się djetę bezsolną przy leczeniu migreny, epilepsji i chorób serca. W ostatnich dziesiątkach lat *Gerson* zastosował specjalną bezsolną djetę przy leczeniu gruźlicy i osiągnął przytem wcale dobre wyniki które zachęcają do dalszych badań. Djeta ta polega na zupełnem ograniczeniu soli (ewentualnie zastępuje się takową ze względu na smak potraw innemi preparatami),

dalej na obfitem podawaniu świeżych jarzyn, a to w celu wysycenia organizmu witaminami i naturalnemi solami pochodzenia roślinnego. Ogranicza się przytem spożywanie białka zwierzęcego, a zaleca większe ilości ziemniaków, unika natomiast o ile możności kasz, ryżu i ciasta, jakoteż ogranicza bardzo spożywanie cukru. *Gerson* prócz tego poleca bardzo spożywanie jednego do dwóch litrów dziennie soku wyciśniętego z owoców, ewentualnie jarzyn. Dodać tu trzeba, że słynna swego czasu lecznica *Lahmana* stosowała już dawno podobną djetę. Jak wspominaliśmy, zwłaszcza przy gruźlicy, przy tej djecie osiąga się nieraz znakomite wprost skutki. Djeta ta ma jednak te wady, że nie każdy pacjent, zwłaszcza z początku, może ją spożywać bez obrzydzenia, sól bowiem dodaje bardzo smaku potrawie. Nie każdy też żołądek znosi też tę djetę i nieraz trzeba się do niej zwolna przyzwyczaić. Djeta ta wreszcie nie jest tanią, a co najważniejsza potrzeba dla niej dobrego kucharza.

Dr K.

Ważność wysyłania dzieci na kolonje!

Kto czy jako rodzic, nauczyciel, czy lekarz, miał sposobność obserwowania dzieci jadących i wracających z kolonji, tego uderzyć musiała wielka różnica w poprawie stanu zdrowia i wyglądu kolonistów. Dzieci zmęczone nauką, nieraz wątłe i mizerne, wracają ożywione, wesołe tryskające zdrowiem a przybytek na wadze nieraz bywa bardzo duży, bo kilka nawet kilo wynoszący. Korzyść z kolonji polega nietylko na dobrem odżywianiu, bo takowe nieraz mają dzieci ze sfer zamożniejszych w domu a mimo tego chorują i źle wyglądają. Przedewszystkiem działa tu znakomicie ciągły pobyt na świeżem powietrzu, ruch, słońce, ewentualnie w pewnych wypadkach znowu wypoczynek i werandowanie. Wiele działa także tutaj dobry wpływ psychiczny otoczenia i kierownika kolonji, dzieci wyrabiają sobie pewną samodzielność i koleżeństwo żyjąc i mieszkając razem ze sobą. Naturalnie samo się przez się rozumie, że warunki zdrowotne kolonji powinny być znakomite. Na kolonje wybrać należy miejscowość zdrową, suchą w blizkości lasu i rzeki, dzieci powinny być przedtem dokładnie zbadane przez lekarza czy lekarzy szkolnych, czy prywatnych, którzy na odpowiedniej karcie zdrowia zaznaczyć powinni dla kierownika kolonji, swoje uwagi co do stanu zdrowia dziecka i jego niedomagań, dalej zaznaczyć czego dziecko unikać powinno, na co przy odżywianiu należy kłaść główny nacisk itp. Naturalnie dzieci powinny być przedtem dokładnie zmierzone i zważone a także potem przed odjazdem z kolonji względnie po powrocie. Każda kolonja powinna pozostawać pod stałą opieką lekarską, względnie znajdować się w miejscowości gdzie lekarz jest blisko i może przybyć na każde zawołanie, względnie regularnie kolonistów wizytować. Kierownikami kolonji powinni być ludzie mający odpowiednie wiadomości i to nietylko pedagogiczne ale także i higjeniczne. Jasną jest rzeczą, że kolonje takie są kosztowne i *wobec tego społeczeństwo powinno tutaj z całych sił pomagać zdrowiu dzieci, zwłaszcza, że najliczniejszemi kandydatami do kolonji są właśnie dzieci ludzi biednych lub bezrobotnych* którzy nie mają na to funduszów by dzieci z własnych pieniędzy na kolonje posłać.

Kolonje wreszcie powinny być segregowane ze względu na zdrowie dzieci. Osobno należy wysyłać dzieci zdrowe, lecz wątłe i wymagające wypoczynku, a osobno dzieci zagrożone pewną chorobą lub nawet chore np. na gruźlicę, skrofuły itd. Naturalnie, że i tutaj musi decydować lekarz gdzie dziecko skierować należy. W samym budynku kolonji powinno wszystko odpowiadać wymogom higjeny. Powinny więc być duże przewiewne sypialnie, łazienki, względnie ubikacje do indywidualnego mycia się, duża sala czy weranda do zabaw i przebywania w dzień w czasie niepogody, pokój izolacyjny dla dzieci które zapadły na jaką podejrzaną chorobę, pokój do badań lekarskich, wygodna jadalnia, higjenicznie urządzona kuchnia, magazyny na żywność i klozety, jakoteż nowoczesna pralnia bielizny.

A.

Zakorzenione przesądy na punkcie zdrowia.

Wydawało by się, że w obecnych czasach wielkiej kultury i postępu, jakoteż propagowania higjeny i popularyzowania wiedzy lekarskiej, zniknąć już powinny zupełnie wszelkie przesądy i mylne zapatrywania co do zdrowia. Niestety tak nie jest i nieraz lekarze poprostu są zdumieni, że ludzie, poza tem bardzo inteligentni i światli, hołdują nadal rozmaitym przesądom jako też zapatrywaniom na swój stan zdrowia lub chorobę, które już dawno wyszły z obiegu i przez naukę zostały uznane za błędne. Z tego też powodu *Przewodnik Zdrowia* będzie miał pod tym względem bardzo cenne zadanie. O kilku takich typowych przesądach pomówimy poniżej.

Otóż mimo tego, że na każdym niemal kroku uświadamia się ludzi, że gruźlica jest chorobą bardzo częstą i cechuje ją w początkach skłonność do zaziębień, bardzo wielu ludzi lekceważy sobie ciągłe zaziębienia i katary zamiast udać się zaraz do lekarza o poradę, gdyż jak wiadomo gruźlica w początkach jest uleczalną. Tymczasem w społeczeństwie panuje odrębne przekonanie mianowicie, że gruźlica jest chorobą nieuleczalną, co jednak zpowodowanem zostało tem, że zwłaszcza dawniej ludzie zgłaszali się do lekarza dopiero w późniejszych stadjach, kiedy rzeczywiście na leczenie względnie wyzdrowienie było już za późno. Taksamo bardzo sceptycznie zapatrują się ludzie na sprawę uleczalności raka, ale mimo to lekceważą sobie wszelkie dłużej trwające guzki i obrzmienia mimo tego, że lekarze zachęcają ich do usunięcia tychże, chociażby nietylko z obawy przed rozwinięciem się w ich miejca guza złośliwego, jak i ze względów kosmetycznych. Często pacjent nie chce się poddać operacji w początkach raka (gdzie operacja byłaby skuteczną) a lekarz znów wiedząc o tem strasznem zapatrywaniu na uleczalność raka, nie chce pacjentowi wprost powiedzieć, że na takowego cierpi, co jednak w końcu w razie oporu pacjenta musi jednak uczynić. Bardzo często rodzice mimo zalecań lekarza szkolnego nie pozwolą swoim dzieciom nosić okularów twierdząc, że takowe w tym wieku raczej oczy psują! Nie idą też z dziećmi w razie silnej próchnicy zębów do dentysty twierdząc, że zębów mlecznych naprawiać nie warto, choć lekarz tłumaczy im, że próchnica zębów jest nieraz przyczyną rozmaitych cierpień u dzieci choćby np. gruczołów szyjnych. Pragnie się także często dzieci zwalniać z gimnastyki w mylnem mniemaniu, że takowa szkodzi zdrowiu dziecka względnie osłabia je lub też usposabia do zaziębiań, ponieważ dzieci nieraz przytem muszą się rozbierać. Kiedyż więc takie dziecko i w jaki sposób zahartuje się i nabierze sił? Na szczęście pod tym względem, dzięki lekarzom szkolnym zmieniły się już dużo zapatrywania rodziców i proszą oni o zwolnienie lekarza tylko w wypadkach gdy zachodzi konieczna tegoż potrzeba, a nawet obecnie sam lekarz to nieraz proponuje

bo bada dzieci szkolne co do zdatności fizycznej do gimnastyki i sportów.

Bardzo wiele przesądów panuje jeszcze na punkcie świeżego powietrza w mieszkaniu i ludzie nadal z obawy przed tak zwanymi przeciągami wolą dusić się godzinami w mieszkaniu i spać w zatęchłem powietrzu.

Panuje też przekonanie, że ludzie obecnie są znacznie wątlejsi, częściej chorują i prędzej umierają, jak dawniej co jest zupełnie fałszywym przesądem. Obecni ludzie nie są wcale fizycznie słabsi, czego dowodem są choćby zbroje po muzeach, które dla przeciętnych mężczyzn są obecnie za małe, (a że trudno wnich komuś chodzić to tylko z powodu, że nie był do tego jak dawni rycerze od chłopięcia przyzwyczajony). Nie jest też wcale prawdą, że ludzie obecni żyją krócej, owszem badania wielkich Towarzystw Ubezpieczeń wykazują, że przeciętna długość życia ludzkiego przedłużyła się obecnie nawet o 10 lat mimo tego, że warunki życiowe, mieszkaniowe i przepełnienie miast rzeczywiście mogłyby zgubnie wpłynąć na życie ludzkie. Również jest to tylko pozornem, że ludzie obecnie częściej chorują. Fakt ten tłómaczyć sobie należy czem innem, mianowicie tem, że obecnie wszyscy częściej udają się do lekarzy i dają się badać, medycyna wynalazła rozmaite nowe sposoby badania i dlatego wykrywa wiele cierpień w zarodku tam, gdzie dawniej nie miano o tem pojęcia, częściej też obecnie się operuje i nieraz przytem przypadkowo wykrywa rozmaite ukryte cierpienia np. raki, co naturalnie pogarsza ogólną statystykę ilości schorzeń.

Mimo postępu medycyny i techniki badania, wierzy się nadal nieraz dobrodusznie nieukom i partaczom, a potem tego gorzko żałuje.

Poruszyliśmy tutaj na razie najczęstsze i najtypowsze przesądy panujące w społeczeństwie co do zdrowia, pomówimy o nich jeszcze nieraz w przyszłych numerach.

Zachowanie pewnych ostrożności przy jedzeniu.

Co pewien czas słyszymy o strasznym wypadku, że ktoś przy jedzeniu zadławił się np. kostką i wskutek tego rychło zakończył życie. Ponieważ dławienie się nie należy do rzadkości, przeto mówimy o tem kilka słów. Pokarmy pogryzione przez zęby zostają połknięte a to w ten sposób, że przejść muszą one ponad krtanią którą wtedy zatyka tak zwana nagłośnia. Nagłośnia ta musi być znowu otwartą gdy mówimy, wynika więc z tego jasno, że nie można równocześnie mówić i łykać, gdyż pokarmy mogą przytem łatwo dostać się przez otwartą nagłośnię do krtani i tchawicy i wywołać duszenie się czyli ksztuszenie. Przytem zwykle wśród kaszlu zostaje ciało obce wydalone na zewnątrz. W tym też celu formy towarzyskie powiadają, że nie powinno się mówić z pełnemi ustami. Od ksztuszenia się odróżnić należy dławienie się, t. j. utkwienie jakiegoś większego kawałka lub ostrego przedmiotu w samym przełyku. Wydarzyć się to może wtedy, gdy ktoś je prędko lub łakomie, nie zgryza dobrze pokarmów i nie miesza ze śliną, lecz połknie nagle większy i suchy kawałek. Tak samo dostać się mogą do przełyku przedmioty ostre np. ość z ryby, kawałek kostki, sztuczne zęby, szkło znajdujące się np. w chlebie, szpilki które krawcowe często przy miarze trzymają w ustach i t. p. Przedmioty ostre mogą przytem przebić przełyk, a nawet uszkodzić większe naczynia krwionośne i spowodować krwotok śmiertelny. Przedmioty tępsze leżące znowu dłuższy czas w przełyku, mogą ugniatać tegoż ścianę, powodować odleżynę i wywołać ropienie również śmiertelne. Dawniej wyjmowano ciało obce na ślepo z pomocą różnych specjalnych przyrządów lub też ciała tępe spychano zgłębnikiem do żołądka. Obecnie czyni się to pod kontrolą oka w długim wzierniku zwanym oesophagoskopem o ile da się łatwo to ciało wyjąć. Jeżeli zaś przedmiot utkwił silnie w ścianie, wydobywa się go cięciem przełyku od zewnątrz na szyji. Wobec tych niebezpieczeństw grożących człowiekowi przy jedzeniu, trzeba tutaj zachować pewne ostrożności, a więc jeść powoli, dobrze pokarmy zgryzać, nie mówić podczas łykania, nie trzymać szpilek w ustach, nie dawać dzieciom bawić się drobnemi przedmiotami gdyż nierzadko takowe one łykają, wyjmować na noc zawsze sztuczne zęby, a gdy proteza się trochę obluźni, dać ją zaraz dentyście do naprawy. W razie zaś połknięcia ciała obcego, nie należy próbować jakichś eksperymentów w domu jak wyjmowania, połykania kasz i chleba i t. p. lecz udać się zaraz do lekarza względnie do ambulatorjum chorób gardła czy chirurgicznego. Przy przyrządzaniu potraw trzeba bardzo uważać na czystość np. przesiewać mąkę w piekarniach, nierzadkie bowiem są wypadki, że znajdujemy w pieczywie kawałki szkła, kamyki, gwoździe i t. p. które mogą być przy nieostrożnem jedzeniu połknięte. Obecnie ułatwia nam bardzo badanie takiego chorego i wykazanie miejsca gdzie ciało obce się znajduje, prześwietlanie promieniami Röntgena, zwłaszcza gdy chodzi o jakieś przedmioty metalowe.

Djetetyka jedzenia.

Jakkolwiek odżywianie jest jedną z najważniejszych kwestji i podstaw naszego życia, to jednak mimo ciągłych pouczań ze strony hygienistów i lekarzy, popełnia się tu na każdym kroku codziennie rażące błędy. Naukę traktującą o tem jak się odżywiać racjonalnie, by zdrowiu nie szkodzić, ewentualnie w razie chorób odpowiednio odżywianiem pokierować, zowiemy djetetyką. Przy odżywianiu ludzie popełniają najczęściej te błędy, że albo jedzą zbyt dużo zwłaszcza naraz, lub też naodwrót nieraz z jakichś powodów odżywiają się za skąpo lub też używają pokarmów mało pożywnych. Jedzenie nasze powinno się dostosowywać do organów trawienia. Jeść więc należy o ile możności pokarmy zdrowe, naturalne, naraz nie wzbyt dużych ilościach i w odstępach czasu (większe posiłki) 5—8 godzinnych, gdyż tyle czasu potrzebuje żołądek by pokarmy nadtrawione przesłać do kiszek. W gospodarstwie domowem czasem bardzo trudno jest gotować djetetycznie, bo gospodyni liczyć się tu musi z rozkładem godzin pracy pojedynczych członków domu, dalej z ich gustami a nawet grymasami, względnie z t. zw. idjosynkrazją do pewnych pokarmów, nie mówiąc już o specjalnem gotowaniu dla chorych czyli djecie. Nic więc dziwnego, że często zrozpaczona gospodyni twierdzi: już nie wiem co mam gotować by wszystkich zadowolić. O ile chodzi o specjalne gotowanie djetetyczno-lecznicze, to częściowo zapobiedz temu można przez gotowanie potraw prostych lecz odpowiednio i smacznie przyrządzonych. Należy też wychowywać dzieci w ten sposób, by nauczyły się jeść wszystko nie grymasząc, za wyjątkiem może kilku potraw do których mają wprowadzoną indjosynkrazję, gdyż pokarmy te nawet bardzo im szkodzą. Są np. ludzie nie mogący jeść absolutnie poziomek, raków ba nawet jaj i masła. Naturalnie specjalnie gotować należy i odpowiednio przyrządzać pokarmy przy

pewnych chorobach, zwłaszcza żołądka, kiszek, nerek, wątroby. Unikac też wielu pokarmów muszą ludzie cierpiący na artretyzm itp. W pewnych wyniszczających chorobach stosować należy odżywianie forsowne czyli tzw. kurację tuczącą np. przy gruźlicy i silnej niedokrwistości.

Bardzo niestety często ludzie lubią takie rzeczy spożywać, które im wybitnie szkodzą np. potrawy zbyt korzenne, ostre a zwłaszcza bardzo wiele osób lubi jeść słono, tymczasem badania wykazały, że sól zwłaszcza, używana w zbyt wielkiej ilości nie jest obojętna dla organizmu, ba, nawet może być bardzo szkodliwą. Nawet jednym z energicznych sposobów leczenia gruźlicy, zwłaszcza chirurgicznej, to jest gruczołów i kości, jest podawanie pokarmów zupełnie bez soli. Również przekonaliśmy się, że pokarmy prócz swej istotnej zawartości pożywnych substancji jak białka, tłuszczu i węglowodanów, zawierać w sobie muszą koniecznie jeszcze tak zwane witaminy, a te ostatnie ulegają zniszczeniu przez długie gotowanie i konserwowanie. Z tego też powodu odżywianie się przez dłuższy czas nawet najlepszymi konserwami może być w końcu dla zdrowia szkodliwem, a nawet wywołać rozmaite choroby jak krzywicę, szkorbut i t. p., czego jaskrawym dowodem są opisy rozmaitych podróżników, którzy przez pewien czas odżywiać się musieli tylko konserwami. Samo się przez się rozumie, że materjał używany w kuchni powinien być pierwszorzędnej jakości i świeży, inaczej bowiem sporządzone z niego potrawy mogą wybitnie zdrowiu zaszkodzić przez jady i bakterje w zepsutych pokarmach się wytwarzające, co nieraz już obserwowano po spożyciu podejrzanych kiełbas, śledzi i t. p. Smutną poprostu rzeczą jest to, że niesumienni handlarze sprzedają nieraz taki nadpsuty towar potrafiąc go przedtem w rozmaity sposób rzekomo odświeżyć i uczynić na pozór zdatnym do użytku. Przeciwko temu występują z całą bezwzględnością państwowe zakłady badania środków spożywczych, ewentualnie pracownie chemiczne przy magistratach, do których też powinien się każdy zwrócić w wypadku gdy ma podejrzenie, że towar który zakupił jest zepsuty lub zafałszowany.

Prof. Dr. L. KORCZYNSKI.

PODSTAWOWE WSKAZÓWKI DLA WYBORU LETNISK.

Pora letnia, zwłaszcza okres szkolnych feryj, przynosi ze sobą dla wszystkich, co mogą lub muszą uczynić coś dla zdrowia, swojego i swoich bliskich, wcale ważne zagadnienie — gdzie i jak zużyć najkorzystniej słoneczne tygodnie krótkiego naszego lata. Istotnie chorzy pytają o to swoich lekarzy. Ale liczniejszy od chorych zastęp tworzą ci, co nie potrzebują, nie pragną i nie szukają leczenia w ścisłem tego słowa znaczeniu, a chcą tylko i sami wypocząć po całorocznej pracy i dać dobre warunki dla zdrowego, swobodnego pobytu swojej rodzinie, zwłaszcza nieletnej i podrastającej młodzieży. Jest to ten wielki zastęp t. zw. letników, od których roją się wiejskie i małomiasteczkowe osady całej niemal Polski. I właśnie dlatego zastępu są najbardziej potrzebne popularne wskazówki, objaśniające o wyborze najstosowniejszych latowisk.

Chodzi przy tym wyborze, o ile na sprawę patrzymy ze stanowiska lekarsko-higjenicznego, o warunki klimatyczne i o biodynamiczne właściwości czynników, znamionujących klimat pewnej okolicy czy pewnej miejscowości, albo, jeśli mówić mamy zrozumiałym dla wszystkich językiem, o rodzaj i o stopień wpływów wywieranych przez klimat na ustrój.

Wpływ klimatu może być zasadniczo dwojaki — podniecający, lub uspakajający. Istota pierwszego polega na tem, że nastaje ożywienie czynności fizjologicznych wszystkich narządów, od układu nerwowego począwszy, drugiego na tem, że praca narządów maleje. Podniecenie znaczy tyle, co ćwiczenie, hartowanie i wzmacnianie sił ustroju; kolejnie jest równoznaczne z oszczędzaniem sił w pracy fizjologicznej, ze zmniejszeniem wrażliwości i stwarzaniem przez to warunków dla łatwiejszego pokonywania niedomagań cielesnych, czy nerwowych.

Wpływ podniecający wywierają czynniki klimatyczne wtedy, gdy zmuszają ustrój do większej i energiczniejszej pracy fizjologicznej, aniżeli się to dziać zwykło w warunkach codziennego życia. Czynią to w najwyższej mierze czynniki klimatu czyli podniebia górskiego. To też klimat górski przedstawia najczystszy typ klimatu podniecającego, hartującego i wzmacniającego. Na drugiem miejscu stoi chłodny, miernie wilgotny klimat morski. W podniebiu górskiem działają podniecająco większe nadsłonecznienie i większe nasilenie promieni słonecznych, wśród nich bardzo ważnych t. zw. pozafjoletowych, rozrzedzenie, mniejsze nasycenie parą wodną i większa ruchliwość powietrza. Klimat morski wywiera wpływ podniecający dzięki niższej ciepłocie, większej wilgotności i większej ruchliwości powietrza. I w nim także odgrywają, dzięki czystości powietrza, znaczną rolę większa ilość i większa siła promieni słonecznych. Wpływ klimatu w górach potęgują właściwości terenu, zmuszające do chodzenia pod górę, bardzo często sposobność do używania kąpieli rzecznych; nad morzem czynią to samo kąpiele morskie, sposobność do pływania i do wiosłowania.

Mimo wspólnej obu rodzajom klimatu zdolności podniecenia, nie jest działanie klimatu górskiego i chłodnego morskiego zupełnie jednakowe i nie dotyczy w równej mierze wszystkich narządów. W górskiem powietrzu ćwiczą się w pierwszym rzędzie narząd krążenia, z sercem na czele i płuca, ostrzą się i nabierają większej wrażliwości zmysły, skóra jędrnieje i gromadzi wraz z barwikiem opalenizny pewne zapasy energji świetlnej, gruczoły skórne potęgują swoją czynność, przeziew skórny zwiększa się bardzo znacznie. Żywsze krążenie i większa ruchliwość idą w parze z szybszą przemianą pierwiastków i z lepszem wydalaniem żużli, czyli zbytecznych resztek tej przemiany. Stopień tych wszystkich zjawisk rośnie w miarę wznoszenia się terenu na poziom morza. Morskie powietrze, chłodne i wilgotne, działa w pierwszym rzędzie na sieć naczyń skórnych, ćwiczy naczynia włosowate skóry, a niewątpliwie także naczynia, rozsnute w mięśniach. Podobny wpływ wywiera także na naczynia nerek. Dalsze poniekąd następstwo tworzy ożywienie przemiany pierwiastków i żywsza czynność całego szeregu narządów. Dzieje się to zwłaszcza przez używanie kąpieli morskich, połączonych w zasadzie z kąpielami słonecznemi i powietrznemi.

C. d. n.

Leczenie otyłości.

Na punkcie otyłości ma się rozmaite, lecz błędne przekonanie, albowiem z jednej strony tusza bywa rzeczą mody, a z drugiej rzadko który człowiek wie ile ze względu na swoją budowę, konstytucję ważyć powinien. Co najważniejsze, niewielu wie, że chudość czy otyłość nie są nieraz powodowane większym lub mniejszym apetytem lub nagromadzeniem tłuszczu, lecz ma przyczynę głębszą mianowicie złą przemianę materji i wadliwe funkcjonowanie pewnych gruczołów zwanych dokrewnemi. Dlatego też pomówimy tu kilka słów o leczeniu otyłości, aby przestrzedz ludzi przed szablonowym stosowaniem kuracyj odtłuszczających, które nieraz poprostu szkodzić mogą i rujnują zdrowie. Otyłość może być dziedziczną i wtedy wszelkie kuracje będą bezcelowe, a raczej o przejściowem wyniku, podobnie jak chudość dziedziczna, której także nie można nieraz usunąć pomimo kuracji tuczącej. Powszechnie przypuszcza się, że człowiek tyje dlatego, że zadużo je, a zamało ma ruchu. Niestety jest to stosunkowo częsta przyczyna tycia, lecz zato bardzo wdzięczna w leczeniu, bo tu rzeczywiście rychło pomaga stosowna djeta i polecenie forsownych ruchów. Natomiast nieraz przyczyna otyłości leży w złej przemianie materji i zupełnie nie pozostaje w związku z tem, czy człowiek je dużo czy mało, a nawet głodzi się. Mamy wypadki takie, że ludzie tłuści mimo tego, że ciągle głodują, nie tracą nic z wagi ciała a przytem są bardzo bladzi, a nawet osłabieni, cierpiąc na bóle głowy, senność i inne objawy. Nieraz otyłość towarzyszy pewnym chorobom jak np cukrzycy, cierpieniom serca a nawet gruźlicy. Najciekawszemi jednak są nierzadkie przypadki otyłości, powodowane wadliwą funkcją wspomnianych wyżej gruczołów o wydzielaniu wewnętrznem, a przedewszystkiem gruczołów płciowych, tarczycy i przysadki mózgowej. Wiemy, że z chwilą ustawania funkcji gruczołów płciowych często zwłaszcza kobiety, zaczynają nagle tyć. Podobne tycie spotyka się u osób, którym operacyjnie trzeba było te gruczoły usunąć. Gospodarczo stosuje się z tego powodu kastracje u wieprzów, kogutów i kur przeznaczonych na opas Również przy schorzeniach gruczołu tarczykowego i przysadki mózgowej spotyka się specjalne formy życia. Przy otyłości tarczycowej tłuszcz gromadzi się przeważnie na kończynach dolnych, a towarzyszy temu słabe uwłosienie, zwolnienie tętna, zmniejszenie ilości czerwonych białek krwi co powoduje, że chorzy ci są bladzi i nalani. Może wreszcie człowiek robić wrażenie bardzo otyłego przez to, że cierpi na puchlinę.

Widzimy więc z tego, że przyczyn otyłości jest bardzo wiele i dlatego i leczenie musi być rozmaite, a nie zawsze jednakowe, lecz dostosowane do właściwej przyczyny tego zboczenia. Bardzo więc nierozsądnie robi ten, który nie udawszy się do lekarza. sam przeprowadza na sobie jakąś kurację odtłuszczającą, nieraz bardzo forsowną, o której dowiedział się od kogoś ze znajomych lub wyczytał o niej w gazecie. Tembardziej potępienia godnem jest, gdy ktoś gwałtownie się odtłuszcza choć właściwie nie jest za tęgi np. dla celów kosmetycznych, jak to do ostatnich czasów czyniły nasze panie, gdy weszła moda smukłości i tak zwanej linji. Przez nieostrożne stosowanie kuracji odtłuszczającej można, jak wspominaliśmy wyżej, nabawić się ciężkiej choroby (np. serca) na całe życie i dlatego jeszcze raz z naciskiem przestrzegamy naszych czytelników by tego nigdy bez poradzenia się lekarza nie czynili. *Dr A. K.*

ŚMIERTELNOŚĆ PRZY CHUDOŚCI I OTYŁOŚCI.



Statystyki towarzystw ubezpieczeń wykazują. że ludzie szczupli żyją przeciętnie znacznie dłużej niżeli tędzy. Na rycinie widzimy po stronie lewej grupę dziesięciu szczupłych mężczyzn tj. mających około 15 kg. poniżej zwykłej normy, zaś po stronie prawej taką samą grupę tęgich ważących 15 kg. powyżej normy w 30 roku życia. W 40 roku życia każda grupa traci po jednym, w 60 grupa szczupłych nie utraciła jeszcze nikogo, a z grupy tęgich ubyło trzech. W 70 roku życia żyje jeszcze połowa szczupłych, podczas gdy z tęgich pozostało przy życiu zaledwie trzech. Koło 80 roku życia, w grupie szczupłych widzimy jeszcze trzech w grupie tęgich zaledwie jednego.

Waga ciała a zdrowie.

Jakkolwiek stosunek wagi ciała do zdrowia jest bardzo ważnym to jednak mimo to na tym punkcie ludzie okazują często dziwne nie zrozumienie rzeczy. Przedewszystkiem bardzo często ktoś martwi się tem, że waży za mało lub za dużo, a nie wie dokładnie ile w stosunku do swej budowy ważyć powinien. Do obliczenia prawidłowej wagi danego osobnika istnieje kilka wzorów. Słynny uczony *Broca* obliczył, że człowiek ważyć powinien tyle ile mierzy centymetrów ponad sto. Również dobre wyniki daje wzór *Bomhardta*, a oblicza się według niego wagę w ten sposób, że mnoży się wysokość przez obwód piersi, a dzieli się przez 240. Nawet zupełnie zdrowego człowieka waga nie jest ciągle wielkością stałą i zmienia się zależnie od rozmaitych okoliczności, wpływów duchowych i cielesnych nawet w granicach kilku kilogramów. Wiadomą jest rzeczą np., że wskutek zmartwienia człowiek może w krótkim czasie łatwo spaść z ciała. Bardzo ważnem w ocenie zdrowia jest przybytek wagi u dzieci a zwłaszcza niemowląt. Dzieci szkolne w klasie pierwszej powszechnej ważyć powinny przeciętnie 20 kilo, w klasie I. gimnazjalnej 30. Wachania wagi pochodzić też mogą od nagromadzenia się

lub wydalania płynów w organiźmie. Naturalnie o ile ktoś zna swą stałą przeciętną wagę, w takim razie niepokoji go gdy nagle zaczyna na wadze tracić lub przybywać. Dawniej przypuszczano, że tracenie na wadze jest objawem choroby zaś przybywanie ma za tło to, że człowiek zadużo je lub ma za mało ruchu. Tymczasem nieraz widzimy, że rzecz ma się przeciwnie. Człowiek chudnący czuje się nawet lepiej, a na odwrót tyjący czuje się słabym i ciągle przybywa na ciele, mimo tego że się głodzi i używa dużo ruchu. Wyjaśniły ten stan badania ostatnich czasów, które wykazały, że przybytek lub ubytek wagi nie zawsze stoi w związku z odżywianiem się, lecz przyczyną jego, bodaj ważniejszą, jest funkcja gruczołów o tak zwanym wydzielaniu wewnętrznem. Jeżeli tutaj leży przyczyna np. tycia, to wszelkie ograniczania się w jedzeniu nie pomogą, a tylko niepotrzebnie człowieka osłabiają. Do takich np. gruczołów należy tarczyca, przysadka mózgowa, gruczoły płciowe, zwłaszcza u kobiet jajniki i t. p. Widzimy, więc z tego, że w razie zmian w wadze ciała w kierunku dodatnim lub ujemnym, nie należy samemu rozpoczynać jakichś kuracji, lecz zwrócić się do lekarza, który zbadać musi dokładnie organizm i przemianę materji, wykryć właściwą przyczynę chudnięcia lub tycia i zalecić odpowiednią kurację, która obecnie nieraz wprawia w zdumienie pacjenta np. otyłego, któremu lekarz mimo to nie zabrania jedzenia, lecz zapisuje jakieś lekarstwo lub takowe mu wstrzykuje.

Powrót do surowych pokarmów.

W rozwoju ludzkości jedną z wielkich zdobyczy kultury było to, że wynaleziono ogień i zaczęto spożywać potrawy gotowane względnie pieczone. Z czasem doprowadziło to do tego, że ludzie zaczęli się odżywiać jedynie pokarmami przyrządzonemi, używając bardzo rzadko produktów surowych co najwyżej owoców, mleka i jaj, zwłaszcza, że nauka wykazała, że w pokarmach surowych znajduje się znacznie mniej odżywczych pierwiastków np. białka i tłuszczy, a natomiast bardzo wiele składników mało strawnych które spożywać trzeba w dużej ilości, co nieraz obciąża niepotrzebnie żołądek i kiszki. Myliłby się jednak ten, któryby wobec tego nigdy nie jadał surowych pokarmów, są one bowiem także bardzo potrzebne zawierają bowiem za to pewne składniki których brak pokarmom gotowanym, bo najczęściej przez gotowanie takowe się w nich zatracają. Przekonano się np., że choć człowiek zajada i najlepsze konserwy np. będąc w jakiejś podróży w dalekich krajach, to mimo tego, że się tak dobrze odżywia, z czasem zacznie podupadać na zdrowiu, albowiem w konserwach brak jest pewnych substancji do życia potrzebnych które dlatego nazwano witaminami od łacińskiego słowa „vita" życie. Dość jednak w takim wypadku dodać do owych konserw trochę soku wyciśniętego z marchwi lub jakiejś innej świeżej jarzyny, by zaraz potem człowiek poczuł się lepiej. Brak witamin w pokarmach powoduje też rozmaite choroby jak szkorbut, rachitis, zapalenie nerwów i t. p. i cierpienia te leczymy obecnie skutecznie podawaniem witamin. Tran, który stosowano już od dawna u dzieci z dobrym skutkiem przy rachitis, zawdzięcza właśnie swoje działanie nie czemu innemu jak tylko obecności w nim odpowiedniej witaminy.

Prócz tego pokarmy surowe zawierają w sobie wiele również do zdrowia potrzebnych soli mineralnych jak wapniowych, fosforowych, potasowych i t. p. natomiast mają w sobie skąpą ilość soli kuchennej której zupełnie niepotrzebnie bierzemy nieraz zadużo przy sporządzaniu potraw w kuchni. Wiele z tych soli znika z pokarmów podczas gotowania i przechodzi ewentualnie do wody w której pokarmy się przyrządza. Djeta, a raczej spożywanie pokarmów surowych, ma prócz tego jeszcze tę zaletę, że można ją spożywać w stanie znacznie suchszym jak pokarmy gotowane, które zawierają zwykle w sobie bardzo dużo wody. Z tego też powodu wielu lekarzy obecnie powróciło do leczenia djetą surową i zalecają takową w wypadkach złej przemiany materji, artretyzmu dalej przy cierpieniu nerek, cukrzycy a zwłaszcza przy niedomogach serca gdzie chodzi o unikanie soli i odwadnianie organizmu. Z powodów wspomnianych na początku, to jest mniejszej stosunkowo pożywności surowych pokarmow, nadaje się djeta surowa także znakomicie przy leczeniu otyłości, a ze względu na zawartość drażniących kiszki osłonek roślin, przy rozmaitych aetoniczych cierpieniach kiszek i niektórych wypadkach zaparcia stolca.

Naturalnie niekażdy człowiek może bezkarnie odrazu przejść na djetę surową, a niektórzy wogóle stosować jej nie mogą. Wywołuje ona czasem obciążenie żołądka, gazy i skłonność do fermentacji. Pokarmy surowe powinny być naturalnie przed spożyciem skropulatnie wymyte i odczyszczone, gdyż można inaczej nabawić się przez ich spożycie zarażenia pasożytami kiszkowymi np. glistami, lub też zakazić się, zwłaszcza w czasie epidemji dyzenterją, paratyfusem a nawet cholerą.

W końcu musimy zaznaczyć, że djeta surowa nie jest w obecnych czasach wcale tanią, owszem, wobec wysokich cen owoców nawet znacznie droższą, wymaga ponadto również znajomości kuchennych jeżeli ma być smaczną i z apetytem przez dłuższy czas spożywaną. Pod tym względem u nas jest jeszcze wiele braków i zaledwo istnieje kilka zakładów w Polsce, które zajmują się właśnie leczeniem pacjentów djetą surową.

Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach.

I.

Niema prawie dnia żeby w tym lub owym domu względnie jakiejś fabryce lub instytucji nie zaszedł jakiś nagły wypadek lub zasłabnięcie. Lekarz nie zawsze jest pod ręką i dlatego trzeba nieszczęśliwemu udzielić zaraz pomocy. Niestety jakżesz mało jest ludzi, którzy wiedzą jak w podobnych wypadkach postępować! Zwykle tracą wszyscy, zwłaszcza w rodzinie, przytem głowę i dopiero ktoś z sąsiedztwia albo obcy zupełnie np. na ulicy, udziela lub stara się udzielić pierwszej pomocy. Dawniej urządzały rozmaite instytucje i związki, zwłaszcza w czasie wojny, tak zwane kursa samarytańskie, obecnie jednak jakoś niestety wyszło to z mody tak, że trzeba by tę sprawę na nowo pobudzić do życia, ą najodpowiedniejszą do tego byłaby instytucja Polskiego Czerwonego Krzyża. Obecnie urządza się co najwyżej kursa ratownictwa w myśl obrony przeciwgazowej w razie ewentualnej wojny. Do niedawna jeszcze, przynajmniej po szkołach, lekarze szkolni w czasie swych wykładów higjeny pouczali młodzież o ratownictwie. Obecnie niestety wskutek zniesienia wykładów higjeny i redukcji godzin zajęć lekarzy szkolnych i ta placówka została straconą. Samo się przez się rozumie, że kursa takie pobierać powinni koniecznie wszyscy ci którzy mają styczność z szerszą publicznością jakoteż maszynami, a więc policjanci, konduktorzy kolejowi, tramwajowi i automobilowi, straż celna, wojskowość, kierownicy i robotnicy fabryk, nauczyciele i t. p. Naturalnie wszędzie tam, gdzie łatwo o wypadki, powinny znajdować się dobrze zaopatrzone apteczki, co u nas poczęści już wprowadzono i takowe znajdują się już niemal w każdej szkole, pociągach, stacjach, kolejowych a nawet autobusach. Apteczki takie powinny być naturalnie przez kogoś regularnie kontrolowane co do zawartości i na czas odpowiednio uzupełniane.

Pamiętać należy także o tem, aby w miejscach wiadomych i łatwo dostępnych, znajdowały się jakieś większe zapasy materjałów opatrunkowych i leków, a to na wypadek jakichś większych katastrof np. kolejowych, fabrycznych, eksplozji, zranień, walk ulicznych i t. p. Także powinny być na pogotowiu pewne ilości surowicy przeciw tężcowej, którą wstrzykuje się obecnie wszędzie tam gdzie rana jest zanieczyszczona ziemią, błotem, lub nawozem.

Od czasu do czasu powinny pewne instytucje, Czerwony Krzyż, Skauci, względnie wojsko, urządzać pokazy ratownicze dostępne dla szerszej publiczności która by miała przez to sposobność zapoznania się praktycznego z ratownictwem. Bardzo korzystnemi w tym względzie wreszcie są wykłądy popularne, udzielaniu pierwszej pomocy w nagłych wypadkach. Prelegentów u nas nie brak, wszelkie więc związki, komitety rodzicielskie, większe fabryki powinny się o takie prelekcje starać, jakoteż zachęcać członków do licznego korzystania z tych tak pożytecznych wykładów i wskazówek.

My z naszej strony w Przewodniku Zdrowia będziemy nieraz poruszać tę kwestję, a obecnie w następnym numerze podamy praktyczne wskazówki, udzielania pierwszej pomocy, jakoteż zwrócimy uwagę na nie rzadkie błędy, które się przytem popełnia. *(C. d. n.)*

Czy kawa jest szkodliwa?

Jeżeli robimy ankiety w sprawle odżywiania się ludności a nawet dzieci szkolnych, to ze zdumieniem zauważyć musimy. że jednym z głównych środków odżywczych u ludzi zwłaszcza biednych jest kawa, którą spożywa się nietylko na śniadanie i podwieczorek, lecz nieraz na kolację a nawet zamiast obiadu. Z drugiej strony słyszy się ciągle o szkodliwości kawy dlatego też sprawę tę musimy tutaj poruszyć

Bezwarunkowo kawa ziarnista prawdziwa spożywana w większej ilości i mocna, nie jest dla zdrowia obojętna, a może być nawet szkodliwa, a to z jednej strony przez zawartość tak zwanej koffeiny, alkaloidu działającego silnie na serce i nawet w tym celu używanego jako lekarstwo w medycynie, a z drugiej, o czem może ludzie mniej wiedzą, przez składniki wytwarzające się przy paleniu kawy działające niekorzystnie na żołądek i przewód pokarmowy. Kofeiną wywoływać może u ludzi zdenerwowanie, bezśenność i przypadłości sercowe. te drugie zaś produktą wywołują u ludzi kwasy, zgagę wzdęcia itp. Ludzie starają się zapobiedz temu w ten sposób, że mieszają kawę prawdziwą z rozmaitemi domieszkami, by niejako ją rozcienczyć, albo też kawę odczyszcza się przed paleniem przez co usuwa się nieco z tych szkodliwych produktów. Wyrabiają też rozmaite fabryki takie kawy odczyszczone lub też sztuczne, nie zawierające w sobie kofeiny, a przez to dla zdrowia zupełnie nieszkodliwe.

O utracie krwi.

Krew jest najważniejszym sokiem w ustroju i z tego powodu też większa utrata tejże nie jest dla zdrowia obojętną. Natomiast drobne utraty, zwłaszcza jeżeli tej krwi jest dość w organizmie, mogą czasem nawet wpłynąć korzystnie na zdrowie, wywołując żywszą przemianę materji

i z tego też powodu w dawnych czasach było w modzie puszczać sobie co pewien czas krew. Obecnie puszczamy krew tylko w tych wypadkach gdy ciśnienie krwi jest za duże, przy zapaleniu płuc, udarach mózgowych, zatruciach itp. Krwi posiada człowiek mniej więcej 1/13 swej wagi ciała i gdy straci z niej więcej jak 1/3, to może to już zgubnie odbić się na zdrowiu i pociągnąć za sobą ciężkie schorzenie a nawet trwałe skutki. W razie wielkiej, nagłej utraty krwi, wprowadzamy obecnie celem ratowania chorych tak zwaną krew sztuczną, czyli fizjologiczny rozczyn soli kuchennej o tym składzie co krew, przez co nieraz ratujemy życie. Utratę krwi zowiemy krwotokiem, który może być albo zewnętrzny tj. gdy krew wydobywa się poza ciało, lub wewnętrzny, gdy zbiera się w ciele. O tamowaniu krwotoków mówimy przy pomocy w nagłych wypadkach. Bardzo często człowiek traci krew nie na raz, lecz takowa odchodzi zato stale w skąpych ilościach i z czasem wywołać może zupełną niedokrwistość i upadek sił, co obserwuje się nieraz przy pasożytach, nowotworach, hemorojdach, krwotokach kobiecych, płucnych, żołądkowych itp. Może wreszcie brak krwi w organizmie pochodzić z tego, że wprawdzie ilościowo tej krwi nie jest zbyt mało, ale jakościowo skład jej jest zły i niewystarczający i wtedy mówimy o rozmaitych niedokrwistościach, blednicach, białaczkach itp. Nie brak wreszcie ludzi, którzy jak wspominaliśmy, mają krwi za dużo, względnie mają skurczone i twarde naczynia krwionośne a przez to wzmożone ciśnienie krwi i wtedy nieraz przy jakimś wysiłku pękają te kruche naczynia krwionośne i powoduje to krwotok. Na szczęście znamy obecnie wiele sposobów leczenia cierpień krwi, umiemy pobudzać jej tworzenie się w szpiku kostnym, a to z pomocą różnych wstrzykiwań, naświetlań i leków. O stanie krwi przekonać się możemy łatwo przez zbadanie tejże pod mikroskopem, w pracowni chemicznej, przyczem można także zyskać dokładny nieraz obraz o ogólnym stanie organizmu.

Badania szoferów i prowadzących auta.

Wskutek to coraz częstszych katastrof automobilowych, prowadzący wozy bywają często badani w sądzie i wtedy nieraz przekonujemy się, że ludzie ci zawinili dlatego, że im coś brakuje i na kierowców zupełnie się nie nadają. Z chwilą kiedy w Berlinie zaczęto szczegółowo badać kierowców tak zawodowych jak i amatorów regularnie co pewien czas i nie nadających się odsuwano od jazdy i odbierano im koncesje lub zezwolenia, ilość wypadków automobilowych znacznie się zmniejszyła. Dowiedziono bowiem, że na 100 katastrof niemal w 70% winnym jest szofer, a dopiero wreszcie wypadek lub nieostrożność przechodnia. Na szofera nietylko trzeba mieć zdrowie fizyczne, ale zimną krew, szybką orjentację, dobry wzrok i słuch, pewną rękę, zdrowe serce i nerwy a niestety u wielu osób pod tym względem istnieją braki, które albo już istnieją lub też z czasem się zjawiają i dlatego powinno się co pewien czas regularnie badać urzędowo kierowców.

Świadectwa zdatności do stanu małżeńskiego.

W najbliższym czasie ma być rozpatrywany projekt ustawy o badaniu osób mających zamiar wstąpić w związki małżeńskie, co nawiasem mówiąc we wielu państwach, zwłaszcza w Ameryce, już od dawna z pożytkiem ogółu jest wprowadzone w życie. Przez wprowadzenie takiej ustawy zapobiegnie się w wielu wypadkach lekkomyślnemu żenieniu się ludzi chorych, a przez to przenoszeniu wielu cierpień na potomstwo, gdyż petenci będą szczegółowo badani przez specjalnych lekarzy, a uchylenie się od tego badania, względnie zawarcie tajemne związku małżeńskiego, będzie surowo karane. Obecnie, zupełnie nie myśląc o tem, żenią się ludzie zakażeni gruźlicą, syfilisem, alkoholicy, ba nawet ludzie pochodzący z rodzin gdzie panują choroby umysłowe a nawet umysłowo chorzy! Cóż dziwnego że po tem przychodzi na świat wiele nieszczęśliwych dzieci, obciążonych dziedzicznie, kalek lub też osobników zdegenerowanych, zapełniających szpitale i przytułki względnie przedstawiających kandydatów na zbrodniarzy.

DR A. KLĘSK

MODA, HIGJENA A ZDROWIE.

Zdaje się, że moda istnieje niemal od tego czasu jak pojawili się ludzie na ziemi, bo nawet ślady jej spotkamy na rozmaitych wykopaliskach przedhistorycznych. Jest więc ona niejako nieodłączalnym towarzyszem człowieka, z czego jednak nie wynika by hołdując jej, jako niezbędnemu czynnikowi w społeczeństwie, poddawać jej się zawsze niewolniczo newet ze szkodą dla zdrowia. A moda bardzo często właśnie nietylko nie liczy się ze zdrowiem, ale nie rzadko wprost mu szkodzi, polecając nosić np. nie higieniczne fasony ubrania, ba nawet przepisując określone kształty i formy ciała, każąc ludziom poddawać się nieraz bardzo męczącym zajęciom czy zabawom, a nawet polecając im jeść pewne, nie zawsze zdrowe pokarmy. Moda obowiązuje tak mężczyzn jak i kobiety z tą różnicą, że u mężczyzn zmienia się ona nieco wolniej, nie okazuje przeskoków z jednej ostateczności w drugą i jest dlatego mniej w oczy bijącą. Są jednak ludy, zwłaszcza żyjące na łonie natury, u których mężczyźni są większymi modnisiami jak kobiety i stroją się podobnie jak to ma miejsce w świecie zwierzęcym, gdzie samiec zwykle jest o wiele wspanialszy jak samica.

Modę dyktują zwykle ludzie nie posiadający żadnych wiadomości nietylko z dziedziny higjeny, ale wprost nieraz mało inteligentni, przynajmniej co do spraw życiowych. Nic też dziwnego, że nieraz moda żąda od ludzi rzeczy wprost śmiesznych, względnie stojących w rażącej sprzeczności ze stosunkami zewnętrznemi i zdrowiem. Każe więc paniom nosić w lecie suknie obłożone futrami i ciężkie aksamitne kapelusze, a w zimie zaś poleca im nosić sukienki z pajęczych materjałów, takież pończoszki i płytkie pantofelki. Moda każe nawet kobiecie raz być pełną, to znowu gwałtownie chudnąć i dążyć do tak zwanej linji, choćby miała to kobieta przypłacić potem ciężkiem schorzeniem. Moda każe wykrzywiać sobie i kaleczyć stopę by noga wydawała się jak najzgrabniejszą a nawet jak w Chinach zniekształca wprost dziewczynkom stopy i czyni je kalekami na całe życie. Dobrze jeszcze gdy moda, która sama jest przejściową, wymaga czegoś od osobnika co nie zniekształci jego ciała i nie pozostawi potem trwałych śladów! Często bywa jednak inaczej, zmiany te pozostają potem na całe życie i człowiek taki już w następnym sezonie nie jest „modnym“ chyba, że sztucznie i kosmetycznie coś na to sobie poradzi. Obcinają np. sobie panie teraz włosy, przyjdzie jednak czas i to nie długo, że wrócą znowu do mody włosy długie. Niestety jednak tym paniom, które obcinały włosy przez dłuższy czas, te włosy już nigdy nie odrosną do dawnej długości, gdyż będą się zachowywały tak jak u mężczyzn, obcinanie bo-

wiem drażni wprawdzie włos chwilowo i pozornie szybciej on rośnie, cebulka jednak u włosa obcinanego, właśnie wskutek tego wysiłku, niema już potem tej silnej żywotności by wypuściła potem włos bardzo długi. Niedawne to jeszcze czasy kiedy kobiety ściskały się jak osy w pasie, nabawiały się przez to zniekształcenia żeber, przesznurowania wątroby i innych cierpień jak opadnięcia kiszek. Moda ta na szczęścieustała, kto wie jednak czy wiele obecnych cierpień np. kamieni wątrobowych, tak częstych u kobiet, nie zawdzięczają obecne kobiety swoim prababkom, gdyż wiele cierpień i wad budowy przenosi się na potomstwo. Odzywają się na szczęście co chwila głosy zwalczające, a raczej zwalczać chcące, te rozmaite fatalne wprost wysokie mody, niestety nieraz głosy te są wołającego na puszczy i zaledwo tu i ówdzie ktoś się do nich stosuje. Każdy więc człowiek powinien o tem pamiętać i jakkolwiek trudno jest nieraz zupełnie do mody się nie stosować, to jednak powinno się tu zachować pewną miarę, nie przesadzać tembardziej w modzie, unikać tego co nam szkodzi, choćby było modne, a co najważniejsza, nigdy nie wywołać w organizmie swoim jakich poważniejszych odchyleń przez modę polecanych bez poradzenia się przed tem swego lekarza.

WYGLĄD TWARZY A ZDROWIE.

W ocenie zdrowia danego osobnika kierujemy się w codziennym życiu najczęściej tak zwanym wyglądem twarzy, przyczem pewne czynniki odgrywają tu decydującą rolę. Zły wygląd twarzy polega w pierwszym rzędzie nie-



Wygląd twarzy osoby chorej i zdrowej.

tylko na jej szczupłości ale na osadzeniu gałek ocznych, które przy złym wyglądzie są głębiej wciągnięte i oczy podkrążone, co nadaje twarzy wygląd chorobowy, zwłaszcza jeżeli powieki nie są szeroko otwarte i oczy nie mają wybitnego blasku. Ten zły wygląd, powodowany mniejszem napięciem wody w tkankach, cechuje się dalej fałdami biegnącymi od nosa ku ustom, zapadnięciem policzków, ewentualnie pofałdowaniem skóry na twarzy. Dołącza się do tego zwykle wybitna bladość, ewentualnie sinica lub żółto-szare podbarwienie skóry. Opierać się na samym wyglądzie twarzy, zwłaszcza jeżeli się kogoś obserwuje po raz pierwszy, nie można, są bowiem ludzie, którzy poprostu od urodzenia są zawsze mizerni na twarzy, a mimo to zupełnie zdrowi, a na odwrót dobry wygląd twarzy nie dowodzi jeszcze zdrowia i może go mieć nawet człowiek ciężko chory. Dlatego też lekarze nie lekceważąc sobie wyglądu, przy badaniu zwracają uwagę na stan całego ciała, a zwłaszcza ważnych narządów, jak płuc, nerek, serca i t. p.

Niezapominać należy o tem, że wygląd twarzy może się zmieniać bardzo często i wielką rolę odgrywa tu system nerwowy, nastrój i stan psychiczny osobnika w danej

CZY CHCE SIĘ PANI PODOBAĆ?
POPRAWA NATURY — A MASKA.

Kobiety wszystkich sfer, wszystkich stanów łączą się w pragnieniu, aby robić dobre wrażenie. Dążenie to kieruje — bądźmy szczere! — nami wszystkiemi bez względu na wiek, charakter, poglądy, usposobienie. I tę, która, krytykuje ostro każdą nową modę, aby w rok później uznać ją, lecz już po niewczasie — i tę, która chce być w każdej dziedzinie mody pierwsza, uprzedzić bodaj Paryż. I tę skromnisię, która ostentacyjnie pokazuje blade wargi i nierówne postrzępione brwi, sądząc, że ta skromność ma wdzięk szczególny — i tę, której twarz przypomina raczej lalkę z wystawy. kolorową maseczkę o płonącem serduszku ust i przepastnych jamach oczu. Wszystkie pragniemy się podobać, lecz używamy odrębnych metod.

Lecz nic tak nie chybia celu, jak krańcowość. Dlaczego bez skrupułów idziecie moje Panie do dentysty, choć nie dokucza Wam ból zębów, aby usunąć usterki uzębienia — a żenujecie się odświerzyć kolor ust? Dlaczego poddajecie Wasze włosy żelazkom fryzjera, choć tale fryzury będą sztuczne, a równocześnie sądzicie, że nałożenie warstwy pudru czy różu na Wasze policzki graniczy z występkiem? Wszak i jeden i drugi zabieg ma na celu tylko „corriger la nature“ i wskazuje na to, że jednak chcemy się podobać?

Wybierzmy zatem drogę pośrednią. Nie odrzucajmy ze wzgardą kosmetyki, lecz — nie róbmy z naszej twarzy maski, zacierającej indywidualność! Nie zatracajmy się w tem poprawianiu natury! Makillaż niema na celu zmiany naszych rysów, lecz uwypuklenia indywidualnych cech urody. Widziałam raz w okresie szczytu sławy popularnej niegdyś gwiazdy filmowej Lyi de Putti, fotografję kandydatki na ekran podpisaną „Pia de Lutti“. I — daję słowo — nie podobna było odróżnić kopji od oryginału, tak przekształciła tę twarz celowa charakteryzacja.

Wystarczy, że los zmusza nas niestety często do nakładania maski moralnej. Pamiętajmy o tem, że kształt ust wąskich, czy pełnych, wypukłych lub wklęsłych, oczy roztawione i jasne, czy też tajemniczo pogłębione, brwi nakreślone łukowato, lub prosto, składają się na uzewnętrznienie indywidualności, nieraz nawet charakteru. Jedno zbyteczne pociągnięcie kredką lub pomadką, może indywidualność tę zamaskować. A przecież nie to jest celem kosmetyki.

Mary.

chwili. Człowiek smutny lub posiadający ciężkie zmartwienie, może bardzo prędko zmizernieć mimo tego że mu fizycznie nic nie brakuje. Są wreszcie ludzie, którzy bez właściwej przyczyny zmieniają wygląd, mając swoje, tak zwane: dobre i złe dnie. Natomiast bezwarunkowo nie należy sobie lekceważyć tego gdy człowiek przedtem dobrze wyglądający zaczyna stale mizernieć i gorzej wyglądać, co zwykle łączy się także ze stratą wagi ciała. W wypadkach takich nie należy tego lekceważyć, względnie próbować jakiegoś domowego leczenia, lecz zwrócić się zaraz do lekarza, bo chodzić tu może o bardzo poważne cierpienie jak np. gruźlicę płuc, choroby przemiany materji, a nawet nowotwór.

Niedowidzenie tytoniowe.

Jeżeli chodzi o sprawę zatrucia nikotyną to wszyscy niemal przypuszczają, że szkodzi ona głównie na serce wywołując rozmaite przykre przypadłości, ewentualnie jest przyczyną zwapnienia naczyń krwionośnych wreszcie wywoływać może podrażnienie dróg oddechowych i kaszel. Natomiast niewielu może wie o tem, a nawet nie przypuszcza, że nikotyna wywołać może poważne zaburzenia i w systemie nerwowym zwłaszcza zmysłach, np. wywołać przytępienie słuchu lub co gorzej zaburzenia oczne. Zwłaszcza obserwuje się to przy paleniu gorszych sort tytoniu, papierosów i cygar przyrządzanych przemysłem domowym. Zwykle chodzi tu o nadmierne palenie, chociaż u niektórych ludzi zmiany oczne wystąpić mogą (w razie czułości na nikotynę) nawet przy miernem paleniu zwłaszcza, jeżeli używają przytem alkoholu. Zmiany oczne cechuje ograniczenie pola widzenia i zwężenie źrenicy i chory zauważa, że gorzej widzi i przy czytaniu męczy się. W wypadkach takich, zwłaszcza jeżeli zjawią się inne objawy zatrucia nikotyną, jak drżenie rąk, bóle mięśniowe, niepokoje sercowe i bóle tejże okolicy, należy nietylko bezwzględnie ograniczyć palenie, ale zwrócić się koniecznie do lekarza, celem wczesnego leczenia, by potem nie wynikły z tego poważne jakieś komplikacje.

NAOKOŁO ZDROWIA.

Od Wydawnictwa.

Zawiadamiamy P. T. Czytelników, że „Przewodnik Zdrowia“ do końca września 1932 r. wychodzić będzie, jako miesięcznik, od 1. października b. r. jako pismo dwutygodniowe.

Wykrycie hormonów płciowych w nafcie. Prof. *Aschein* współpracownik Steinacha i inżynier *Holweg* wykryli w nafcie a także w węglu i terze, hormon seksualny żeński, który zdaje się pochodzi jeszcze ze zwierząt kopalnych, dawno już wymarłych. Hormon ten podobno jest zupełnie czynny i badacze wspomniani mają zamiar stosować go w celu odmładzania ludzi.

Wykrycie surowicy do leczenia wybuchłej już wścieklizny. Dotąd stosowało się zapobiegawczo surowicę leczniczą u osobników pokąsanych przez wściekłe zwierzęta, natomiast surowica ta była bezskuteczną w razie wybuchu choroby. Obecnie Dr. *Löffler* i *Schweinburg* w Wiedniu, wykryli surowicę, która ma działać podobno doskonale leczniczo nawet w razie już wybuchłej wścieklizny.

Nowy wynalazek przeciwko moskitom. Jak wiadomo, moskity są w krajach gorących poprostu plagą ludzi i zwierząt. Obecnie wynaleziono bardzo pomysłowy aparacik elektryczny celem tępienia tychże. Składa się on z wiatraczka naśladującego łudząco brzęczenie samiczki moskita i silnie rozrzażonej płytki. Zwabione moskity brzęczeniem, giną natychmiast z gorąca, nawet przy samem zbliżeniu się do płytki. Również skutecznym sposobem tępienia moskitów okazało się rozpylanie trucizny w proszku z aeroplanów, nad bagnistemi okolicami.

Śmiertelność w Polsce z powodu chorób zakaźnych. W ciągu miesiąca stycznia rb. zmarło w Polsce 260 osób na choroby zakaźne, mianowicie: 63 na tyfus brzuszny, 9 na tyfus plamisty, 38 na szkarlatynę, 97 na dyfterję, 21 na koklusz i 32 na gorączkę połogową. Jestto stosunkowo wcale pomyślna statystyka, wziąść jednak należy pod uwagę też ten fakt, że liczby te obejmują tylko zgony doniesione przez lekarzy, a zapewne duża liczba schorzeń i zgonów zostaje utajoną.

W sprawie kolonji letnich dla dzieci wydało Ministerjum Pracy i Opieki Społecznej okólnik, w którym zaznacza, że wobec poważnego zmniejszenia się funduszów na kolonje letnie, przyjmować należy do takowych w pierwszym rzędzie dzieci słabe, ozdrowieńców lub zagrożonych chorobą a dopiero w razie wolnych miejsc i inne, tak, że kolonje letnie zamiast dotychczasowego charakteru wypoczynkowego, przyjąć muszą w roku bieżącym charakter leczniczy i dlatego każda większa kolonja powinna posiadać swego lekarza i odpowiedni personal higjenistek — pielęgniarek. Z życia kolonjalnego z tych też powodów wyelimowane być muszą wszelkiego rodzaju męczące popisy, marsze itp., by dzieci nie osłabiać.

Historja kąpieli. Przepisy o czystości i kąpielach spotykamy przedewszystkiem w religjach najstarszych na świecie, zwłaszcza w Buddaizmie i Brahmaizmie jak również i u żydów. Kąpiel względnie polewanie wodą jest tam symbolem nietylko czystości ciała lecz i duszy, co nawet i w religji naszej symbolicznie ma miejsce. Przy każdej niemal świątyni, zwłaszcza w Indjach, znajdują się baseny do kąpieli, a dla świętej kąpieli w Gangesie, wędrowano z całego kraju. Również urządzenia kąpielowe znaleziono w Babilonie, Syrji i Egipcie. Duży basen znajdował się także w świątyni Salomona. Wprost luksusowe baseny, łazienki i wanny, znaleziono przy wykopaliskach rzymskich i greckich. Pierwsze wzmianki o łaźni parowej spotykamy w Grecji w 6-tym wieku przed Chrystusem. W Rzymie znano nawet centralne ogrzewanie, jak świadczą o tem termy Djoklecjana, Karagalli itp. Również na kiika wieków przed Chrystusem zaczęto używać mydła, robionego z popiołu drzewnego i łoju koziego. W czasach chrześcjańskich publiczne kąpiele zaczęto budować przy klasztorach, które dawały przytułek wędrownym. W wiekach średnich niestety czystość pozostawiała wiele do życzenia tak, że nawet dawano służbie „na kąpiel“ zamiast obecnego na piwku. Właściwe kąpiele publiczne odrodziły się na nowo w Anglji, gdzie w roku 1842 powstała w Liwerpoolu pierwsza łaźnia Ludowa, połączona z pralnią. Również i w Polsce łaźnie były w użyciu a nawet Zygmunt pierwszy wydał przepisy dla cechu łazienników. Łaźnie parowe przyjęły się zwłaszcza na Litwie i Białej Rusi a nawet i po wsiach.

Wydawca: Wydawnictwo „Polski Znicz“. — Odpowiedzialny redaktor: Dr Adolf Klęsk.
Drukarnia J. Czerneckiego w Krakowie.

KRYNICA-ZDRÓJ

PERŁA UZDROWISK POLSKI
MAŁOPOLSKA

powiat nowosądecki. — 600 m. n. p. m. — Sezon całoroczny, za wyłączeniem kwietnia.

Frekwenja roczna 35.000. — Szczawy wapniowo-magnezowo-sodowo-żelaziste o wielkiej ilości bezwodnika węglowego, używane do picia i kąpieli. — Najsilniejsza w Europie szczawa alkaliczna (Zuber). Zakład przyrodo-wodo-leczniczy. — 6000 pokojów nowocześnie urządzonych. — Sporty letnie i zimowe. Całorocznie stałe koncerta muzyki zdrojowej, kino, dancingi i wycieczki w okolice

Informacji udziela Państwowy Zarząd Zdrojowy i Komisja Zdrojowa

---

USUWA RADYKALNIE **PRZEPUKLINĘ**

najzastarzalszą, najniebezpieczniejszą u Pań, Panów i dzieci (nawet tam, gdzie różne systemy bandaży i operacja nie pomogły) po osobistem jawieniu się, bandażami nowego, opatentowanego wynalazku swego i prof. Paskal'a.

M. TILLEMAN specjalista i wynalazca opatentowanych bandaży
Kraków, ul. Szlak 39. tel. 156-27.
Żądać prospektów darmo.

BANDAŻYSTA! Specjalny. Fachowiec od lat 40

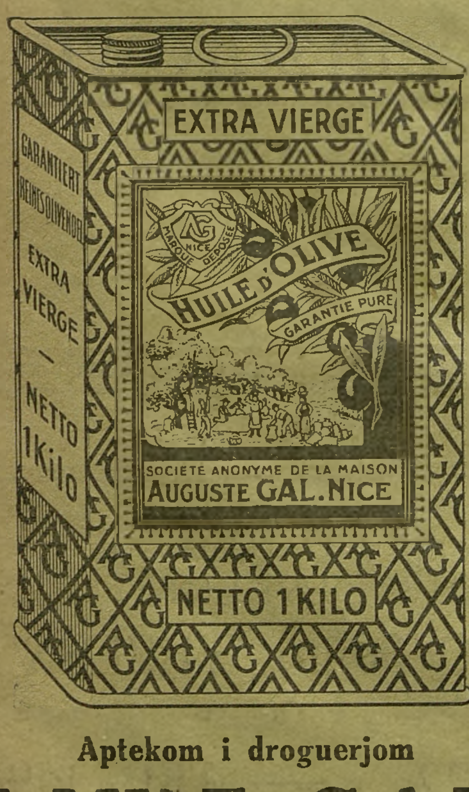
A. M. MIRKIEWICZ, Kraków, ul. Mostowa L. 4

Poleca bandaże przepuklinowe własnych ulepszeń bardzo praktyczne i wygodne w noszeniu. — Również pasy bez sprężyn nowych systemów. Pasy brzuszne oraz pooperacyjne i tp. Dla dzieci nowość niebywała bardzo skuteczna. Wykonuje pod gwarancją.

Praktyczne wyjaśnienia listownie. (Na odpowiedź znaczek). Ostrzega się przed blagierami niefachowymi, którzy narażają na różne przykrości i tp.

Instytut kosmetyczny „NINON"
KRAKÓW, UL. BATOREGO 23. — TEL. 110-66
Wykonuje wszystkie zabiegi.
Porady darmo

SANATORJUM i ZAKŁAD PRZYRODOLECZNICZY
„SALUS" Dra Kupczyka
Kraków, ulica Szujskiego L. 11. — Telefon 112-95



Aptekom i droguerjom
OLIWĘ GAL'A
dostarcza reprez.
IGNACY SPIRA, Kraków, ulica Poselska L. 22

KRAKOWSKA CENTRALA MLECZNA
Kraków, ulica Lubicz 40 — Telefon 124-90

poleca: mleko pełnotłuste odczyszczone, jakoteż śmietanę słodką i kwaśną, krem oraz inne przetwory mleczne.

Ceny konkurencyjne. Towar pierwszej jakości.

Dr J. Świtalska
ordynuje w chorobach skóry, włosów i kosmetyce lekarskiej.
Warszawa, ulica Krucza L. 31. — Telefon 8.92-77
od godz. 10-tej rano do 7-mej wiecz.

UŻYWAJCIE TYLKO
NIESZKODLIWY
PUDER ZŁ. 1·80
RÓŻ „ 5·—
I INNE
HIGJENICZNE
KOSMETYKI
Dr J. Świtalskiej w Warszawie, ulica Krucza L. 31.
Telefon 8.92-77.